

# Visualizzazione guidata

Attività volta a favorire il rilassamento e la concentrazione

di Paolo Torresan

<b>Obiettivo</b>	Catalizzare l'attenzione
<b>Durata</b>	Dieci minuti
<b>Partecipanti</b>	Dal livello A2
<b>Materiali</b>	<p>Pratiche di di rilassamento, introdotte all'inizio di una lezione o, in particolare, di un'attività che può rivelarsi particolarmente ansiogena (com'è l'ascolto), possono allentare la tensione, favorendo una maggiore concentrazione e disponibilità ad apprendere. La dispersione delle risorse attentive legata a pensieri automatici (a loro volta dipesi dal timore del gruppo, da preoccupazioni personali, ecc.) viene così contenuta.</p> <p>Tra le varie pratiche di rilassamento, l'insegnante può servirsi di quelle finalizzate alla presa di consapevolezza corporea (<i>bodyscan</i>), come le seguenti (adattabili al livello di competenza linguistica della classe):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="http://zeninthecity.org/wp-content/uploads/2012/10/meditazione-guidata-teatro-olimpico-20121.pdf">http://zeninthecity.org/wp-content/uploads/2012/10/meditazione-guidata-teatro-olimpico-20121.pdf</a></li><li>- <a href="http://zeninthecity.org/wp-content/uploads/2010/12/rilassamento_profondo_breve1.pdf">http://zeninthecity.org/wp-content/uploads/2010/12/rilassamento_profondo_breve1.pdf</a></li></ul> <p>Possono tornare utili anche testi che evocano paesaggi piacevoli e atmosfere distese, come nell'esempio qui sotto (tratto da <i>ipermind.com</i>):</p> <p><i>Crea nella tua mente l'immagine di un lago di montagna. Nota le caratteristiche di questo lago: è verde o blu? Profondo o basso? Limpido o torbido? Se non c'è vento e le acque sono calme e limpide la superficie del lago apparirà come uno specchio che rifletterà tutto il paesaggio circostante: gli alberi, il prato, i fiori, gli uccelli, le nuvole, il sole, le rocce.</i></p> <p><i>Diventa un tutt'uno con esso. Una volta creata questa immagine mentale diventa un tutt'uno con essa. Respira come se fossi il lago, sentendo il tuo corpo come la superficie del lago. È calma o increspata? È disturbata? Mossa? Agitata? O tranquilla?</i></p> <p><i>Semplicemente nota le diverse energie della tua mente e del tuo corpo, le sensazioni, i pensieri fuggevoli. Sperimenterai momenti di completa calma e altri momenti in cui la superficie è disturbata, agitata. Mentre mediti semplicemente limitati ad osservare questi cambiamenti di energia che avvengono sulla superficie del lago</i></p>
<b>Svolgimento</b>	1. L'insegnante invita la classe a chiudere gli occhi (lascia la facoltà, a chi

	<p>vuole, di tenerli aperti), ad assumere una posizione comoda e ad ascoltare il testo che lui stesso/lei stessa andrà recitando.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Scandisce il testo con ritmo lento, facendo attenzione a mantenere una pronuncia ben chiara e a ricavare delle pause tra un enunciato e l'altro.</li><li>3. Alla fine invita il gruppo a riaprire gli occhi e a prendere coscienza dello spazio circostante. Eventualmente può chiedere a ciascuno di riferire al compagno com'è stata l'esperienza.</li></ol>
<b>Note</b>	<p>I partecipanti stessi possono essere invitati a scegliere (o a comporre) una visualizzazione guidata, da sperimentare in classe (eventualmente traducendola in italiano, se il testo di riferimento è la loro L1).</p>