



Tecniche di addestramento alla gestione dello stress di Eva Lucchesi Tagliabue

Le tecniche di rilassamento possono essere “imparate” e quindi utilizzate quotidianamente da molti, se non tutti, in qualsiasi momento della giornata, adattandole alle proprie esigenze.

Sono una forma di “allenamento mentale” che, influenzando il Sistema Nervoso Vegetativo (respirazione, circolazione sanguigna, sistema metabolico e muscolare), porta il praticante ad acquisire una sempre maggiore consapevolezza psico-fisica, tale da permettergli di raggiungere un equilibrio psicosomatico, utilizzabile nelle diverse circostanze della vita.

Le tecniche descritte mettono, inoltre, l'individuo nella condizione di essere lui stesso autore del proprio benessere e di un possibile cambiamento: possono mutare il tono dell'umore, attenuare stati emotivi disturbanti, distendere tensioni muscolari ed essere un buon rinforzo dell'Io e dell'autostima.

Rilassamento progressivo di E. Jacobsen

E' un metodo di rilassamento mentale avente come punto di partenza la distensione muscolare. Esso consta in tre fasi successive.

1° fase: Rilassamento generale . Il soggetto contrae e rilascia tutti i gruppi muscolari (compresi quelli del viso, della lingua, degli occhi, etc.). L'attenzione della persona è focalizzata solo sulle sensazioni fisiche determinate dalla tensione e dal rilassamento dei propri gruppi muscolari. Via via che l'allenamento procede anche la più leggera contrazione è oggetto di osservazione e consapevolezza da parte della persona.

In questa fase il soggetto è disteso su un materassino.

2° fase: Rilassamento differenziale . La persona impara a rilassare solo alcuni gruppi muscolari, mentre gli altri sono per necessità contratti.

Il soggetto è seduto.

3° fase : Il soggetto apprende quali tensioni muscolari si accompagnano alle emozioni che lo affliggono. Ciò lo porta a prevenire e a ridurre le tensioni muscolari che possono causare stati di malessere.

Metodo Vogt

E' una tecnica che “insegna” a rilassare i muscoli percorrendoli “mentalmente e lentamente” uno a uno; immaginandoli e percependone tutte le sensazioni. Il pensiero quindi è focalizzato solo sulle percezioni di contrazione e decontrazione muscolare in precedenza sperimentate. Il corpo è completamente rilassato e tranquillo, come se il soggetto assistesse agli avvenimenti a distanza.

Inizialmente il soggetto è sdraiato, quando l'allenamento mentale progredisce, può utilizzarlo con qualsiasi postura.

Training autogeno di 1° grado

E' una tecnica di autodistensione ottenuta tramite una serie graduale di esercizi di concentrazione psichica passiva, i quali progressivamente apportano modificazioni



nella tensione neuromuscolare, nello stato cardiocircolatorio, nella funzionalità respiratoria e viscerale.

Il soggetto nella sua concentrazione passiva prende coscienza dell'esperienza corporea vissuta mettendo a fuoco sensazioni di pesantezza e calore.

L'allenamento autosuggestivo inizia con :

- ⇒ Rilassamento muscolare con percezione di pesantezza
- ⇒ Rilassamento vasomotorio con percezione di calore
- ⇒ Regolazione del cuore
- ⇒ Regolazione della respirazione
- ⇒ Esercizio del plesso solare con distensione viscerale

Rebirthing

E' una tecnica respiratoria che ha origine nelle pratiche dei monaci buddisti del sud-est asiatico ed è stata occidentalizzata negli Stati Uniti durante gli anni '70 da Leonard Orr e Stanislav Grof.

Il termine Rebirthing vuol dire rinascita, ovvero ricerca di un percorso nuovo della propria vita, che trova radici nel passato, nel momento della propria nascita. La respirazione circolare è il mezzo con il quale si entra in contatto con il proprio Io profondo. La tecnica respiratoria è di estrema semplicità : una profonda inspirazione seguita da un'espiazione rilassata, senza pause intermedie.

Questo semplice modo di respirare migliora l'ossigenazione di tutte le cellule del corpo e permette al flusso energetico di riprendere il suo regolare decorso.

Per introdursi all'esercitazione di Rebirthing è necessario raggiungere un completo rilassamento muscolare.

Una volta raggiunto , la concentrazione è fissata sul proprio ritmo inspiratorio ed espiratorio, immaginando un ciclo continuo, circolare, senza pause che parte e ritorna sempre sull'ombelico. Più questo tipo di respirazione diventa passiva e automatica, più la persona riesce a utilizzare appieno le proprie risorse e potenzialità.

La tecnica prevede l'utilizzo da parte dello psicologo di visualizzazioni che aiutano il soggetto a "inalare" calma, energia, sicurezza e a "espellere" ansia, stress, pensieri o situazioni dolorose.

Questa tecnica deve essere costantemente adeguata alle reazioni e sensazioni individuali e in alcuni casi il training va sospeso.

Ambiente

Il luogo deve essere tranquillo, confortevole, in penombra e non troppo disturbato da stimoli sonori. Inizialmente, potrebbe essere necessario l'ascolto di musiche particolarmente rilassanti.

Abbigliamento

Unico requisito : non essere costrittivo. Vanno tolti occhiali, orologi , scarpe.

Postura

Posizione supina con l'ausilio di materassino e qualora fosse necessario di appoggi per la nuca.