



Villa Faieta

TECNICHE DI RILASSAMENTO



www.disegnidacoloraregratis.it



Dr. Annalisa Barbier, PhD - Psicologo Clinico



TECNICHE DI RILASSAMENTO

Le tecniche di rilassamento sono finalizzate alla **RIDUZIONE DELLA TENSIONE ATTRAVERSO IL CONTROLLO DI ALCUNE FUNZIONI FISIOLOGICHE LEGATE ALL'ATTIVAZIONE DA STRESS**, quali ad esempio la pressione arteriosa, il battito cardiaco, la respirazione, la tensione muscolare.

Le tecniche maggiormente efficaci in questo ambito sono rappresentate dal Training Autogeno, il rilassamento di Jacobson, le tecniche di Mindfulness ed il Biofeedback.



TRAINING AUTOGENO

Il TA è una tecnica completa, veloce, semplice da apprendere e praticabile ovunque che rappresenta molto più di un semplice rilassamento. E' costituita da una **sequenza di esercizi** che, al termine di un apprendimento graduale, permetteranno di raggiungere velocemente ed autonomamente una condizione di profondo e riequilibrante rilassamento.

Gli esercizi si dividono in **DUE FONDAMENTALI**:

1. **PESANTEZZA**: tende a produrre uno stato di rilassamento muscolare, dei muscoli striati e lisci;
2. **CALORE**: porta ad una vasodilatazione periferica con conseguente aumento del flusso sanguigno e percezione del calore corporeo.

E **QUATTRO COMPLEMENTARI**:

1. esercizio del **CUORE**
2. esercizio del **RESPIRO**
3. esercizio del **PLESSO SOLARE**
4. esercizio della **FRONTE FRESCA**



MINDFULNESS

la parola **MINDFULNESS** è la traduzione inglese del termine sati, che in lingua Pali significa consapevolezza. Questa pratica stimola la consapevolezza del momento presente attraverso il porre una attenzione volontaria e rilassata al momento presente, con atteggiamento aperto e soprattutto non giudicante.

- A tal fine si utilizzano alcuni esercizi fondamentali di meditazione: la meditazione del respiro
- il body scan
- la meditazione del corpo
- la meditazione dei pensieri
- la meditazione senza oggetto
- la meditazione nel movimento
- la pratica informale.

Tutti questi esercizi, per quanto diversi nella pratica, hanno il fine ultimo comune di **PORTARE LA MENTE A PRESTARE ATTENZIONE AL MOMENTO PRESENTE, SOSPENDENDO IL GIUDIZIO.**



BIOFEEDBACK

Il **BIOFEEDBACK** (Retroazione biologica) è una tecnica che permette di riconoscere e apprendere a modificare volontariamente e definitivamente i livelli anomali di attivazione fisiologica legati a numerose patologie. Definito come: *"un processo che consente a una persona di imparare a modificare l'attività fisiologica ai fini del miglioramento della salute e delle prestazioni fisiche e psicologiche. Strumenti di precisione misurano l'attività fisiologica, come le onde cerebrali, la funzione cardiaca, la respirazione, l'attività muscolare, e la temperatura della pelle. Questi strumenti inviano rapidamente e accuratamente un "feedback" all'utente. La presentazione di queste informazioni - spesso simultanei con cambiamenti nel pensiero, nelle emozioni e nei comportamenti - sostiene i cambiamenti fisiologici desiderati . Nel corso del tempo, queste modifiche possono resistere senza l'uso continuato di uno strumento"* (2008, Association for Applied Psychofisiology and biofeedback; Biofeedback Certification Institute of America; Società Internazionale per il Neurofeedback e la Ricerca)



RILASSAMENTO DI JACOBSON

E' una tecnica di rilassamento elaborata da Jacobson negli anni '30, semplice da apprendere e da praticare.

Si basa sulla **MODIFICAZIONE DEGLI EFFETTI CHE LE EMOZIONI HANNO SUL CORPO**, mirando a riportare la mente ad uno stato di calma **RILASSANDO I VARI DISTRETTI MUSCOLARI**.

- Il metodo prevede **DI TENDERE AL MASSIMO UN MUSCOLO PER POI RILASSARLO IMMEDIATAMENTE DOPO**, divenendo in tal modo consapevoli delle tensioni muscolari di cui normalmente non si è coscienti, e che sono indotte dalle emozioni.

Dopo avere effettuato qualche volta gli esercizi, si riuscirà a cogliere i segnali di tensione inviati dal corpo e a rilassare automaticamente le zone in tensione.

Le sedute hanno durata variabile da 30 minuti ad 1 ora circa, e vanno ripetute fino a 3 volte alla settimana, per alcune settimane, per mesi o a volte per anni.