

ARFIP

ACCADEMIA ROMANA di FORMAZIONE e INTERVENTO PSICOLOGICO



CORSO ONLINE

“TRAINING AUTOGENO E TECNICHE DI RILASSAMENTO”

Lez. 3

Dr. Francesco Intini

intinifrancesco80@gmail.com

info@arfip.it

Il Rilassamento Progressivo

- Il Rilassamento Progressivo è una tecnica studiata e sperimentata da Edmund Jacobson più di mezzo secolo fa.
- Gli studi di Jacobson affondano le loro radici nel pragmatismo americano, una vita “rilassata” in cui lo stress (inteso come tensione muscolare) può essere evitato

Il Rilassamento Progressivo

- Questa tecnica è stata oggetto di forti discussioni soprattutto da coloro i quali consideravano imprescindibile per il rilassamento l'indagine del “profondo”
- Dobbiamo comunque notare che questa tecnica ha dei risvolti di utilità nell'apprendimento del rilassamento e non presenta particolari controindicazioni
- Secondo Jacobson l'obiettivo del rilassamento è quello di ridurre la tensione residua che permane nei muscoli in una condizione di riposo in quei soggetti che non hanno familiarità con il rilassamento

Il Rilassamento Progressivo

- Eliminare la tensione residua consente di rendere il riposo davvero efficace e migliora il recupero energetico.
- Pensiamo a quando andiamo a dormire ma non siamo effettivamente rilassati o al bruxismo, ovviamente il riposo ne risentirà
- Attraverso l'allenamento alla distensione l'individuo apprende a rilassare la muscolatura anche durante le normali attività impiegando in esse il giusto impegno energetico... pensiamo a quando siamo seduti per ore al pc, spesso assumiamo posizioni scorrette che irrigidiscono la muscolatura e richiedono un dispendio energetico superiore al dovuto...

Il Rilassamento Progressivo

- Imparare a distinguere la differenza di stato tra tensione-distensione non è immediatamente accessibile o facile, si tratta infatti di un percorso graduale teso al portare alla consapevolezza e alla gestione del proprio tono muscolare, questo percorso avviene in tre fasi:
 - ▣ Allenamento propriocettivo: attraverso esercizi ad hoc l'individuo imparerà a sentire la propria tensione e distensione muscolare
 - ▣ Allenamento al senso muscolare: sviluppo della percezione delle sensazioni che emergono quando i muscoli non sono né completamente rilassati né completamente contratti
 - ▣ Allenamento a percepire la tensione e la distensione mentale
- In questo processo non subentra MAI la suggestione ma si lavora su un impegno attivo del protagonista, questa tecnica consente di apprendere stabilmente una nuova competenza comportamentale

Il Rilassamento Progressivo Tecnica

- Il setting non necessita di particolari accortezze di abbigliamento o apparecchiature, l'unico fattore da controllare sarà il rumore e la luminosità
- L'obiettivo sarà quello di generalizzare l'apprendimento del rilassamento in contesti normali.
- Solitamente si inizia facendo sdraiare il soggetto su un lettino o materassino (poi si passerà alla posizione seduta quando il soggetto sarà più esperto come suggerisce Jacobson)

Il Rilassamento Progressivo Tecnica

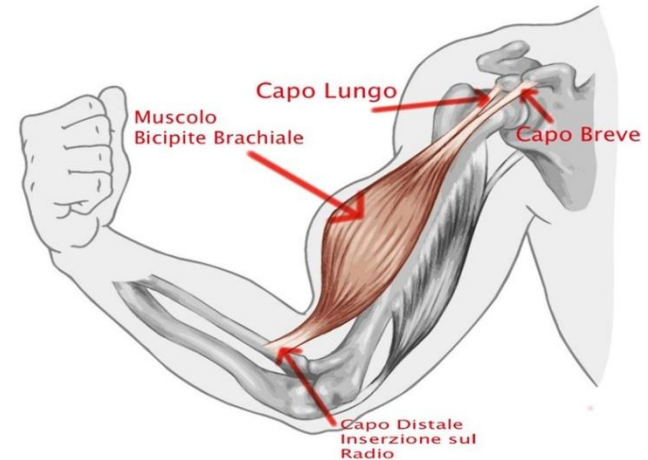
- Di norma si concede qualche minuto al soggetto per collocarsi in modo comodo sul lettino/materassino ricordando che quello che faremo non è certo una ginnastica per scongiurare un impegno fortemente intensionale del soggetto che contrasterebbe con il rilassamento cercato. Il sogg. potrebbe contrarre con sforzo i muscoli, questo dobbiamo evitarlo.
- Ci assicureremo che nella posizione trovata non vi siano contrazioni involontarie e che il sogg. abbia assunto una posizione naturale

Il Rilassamento Progressivo Tecnica

- Il conduttore aiuterà il sogg. a trovare la posizione più comoda e a questo punto gli chiederà di chiudere gli occhi. Si procederà lavorando su un distretto muscolare per volta monitorandolo con precisione (soprattutto all'inizio)
- Questa prima fase deve essere normalizzata dal conduttore per evitare che il sogg. si senta in difetto o in colpa per non essersi mai dedicato a questa attività sottolineando anche che questo sarà un nuovo momento di crescita personale al quale in questa fase stiamo dedicando uno spazio e un tempo ad hoc
- A seguire presenteremo i distretti muscolari...

I Distretti Muscolari

- Solitamente si inizia prendendo in considerazione il bicipite brachiale
- Il cliente viene invitato a flettere l'avambraccio (sinistro) lasciando la mano cadente, il conduttore andrà a contrastare il movimento opponendovi resistenza in modo da amplificare la sensazione di tensione (non dovrà mai realizzarsi una sorta di braccio di ferro!), la tensione dovrà essere prolungata per alcuni istanti per consentire al cliente di percepire cosa accade al muscolo in tensione
- Successivamente si procederà lavorando su tutti gli altri distretti muscolari



I Distretti Muscolari

- Una volta che il cliente avrà preso contatto con le sensazioni propriocettive della flessione in tensione il conduttore potrà interrompere l'opposizione e suggerire al cliente di valutare le sensazioni di rilassatezza muscolare vs tensione muscolare
- La sequenza di flessione potrà essere ripetuta fin quando il cliente non avrà preso piena consapevolezza delle due diverse sensazioni propriocettive e sarà riuscito ad eliminare ogni tensione
- Una volta terminato l'esercizio preliminare sul braccio si potrà procedere con gli altri distretti muscolari.

I Distretti Muscolari

- Per i distretti muscolari simmetrici si consiglia sempre di iniziare dal distretto sinistro per poi passare al destro, es. braccio sx-braccio dx, mano sx-mano-dx ecc.
- Questa sistematizzazione degli esercizi impone una regola che impedisce di confondersi o di dimenticare alcuni esercizi.
- A seguire proponiamo una sequenza dei gruppi muscolari da esercitare...

I Distretti Muscolari

- Flessione braccio sinistro - flessione braccio destro
- Estensione braccio sinistro premendo il polso contro un appoggio (come ad es. un libro posto vicino al fianco) – estensione braccio destro
- Estensione mano sinistra (con il braccio disteso lungo il fianco e il dorso rivolto verso l'alto, sollevare la mano facendo perno sul polso assumendo una posizione come se si stesse spingendo qualcosa) – estensione mano destra
- Flessione mano sinistra (con il braccio disteso lungo il fianco e il palmo rivolto verso l'alto, piegare il polso verso di sé) – flessione mano destra
- Estensione piede sinistro (con le gambe distese stendere la punta del piede) – estensione piede destro
- Estensione gamba sinistra (da sdraiati con le gambe leggermente piegate, raddrizzare la gamba portando in tensione la muscolatura frontale della coscia) – estensione gamba destra
- Flessione gamba sinistra (portando in tensione il muscolo posteriore della coscia) – estensione gamba destra

I Distretti Muscolari

- Compressione incavo ginocchio sinistro (sistemare sotto l'incavo del ginocchio un appoggio tipo una pila di 3-4 libri e premere contro di essa, portando in tensione il gluteo) – compressione incavo ginocchio destro.
- Sollevare gamba sinistra (da sdraiati sollevare la gamba portandola a formare un angolo retto o a 45° portando in tensione la muscolatura dello psoas e quella addominale) – sollevare gamba destra
- Contrazione addome (immaginate di ritirare l'addome, facendolo "rientrare nella pancia")
- Curvatura del dorso (da sdraiati immaginare di fare un ponte con la schiena inarcandola)
- Trattenere il respiro (sollecitare la muscolatura toracica gonfiando i polmoni, espandendo il torace e facendo rientrare l'addome)
- Arretrare le spalle (ruotare le spalle all'indietro avanzando la zona toracica)
- Alzare le spalle (spingere le spalle verso l'alto come a toccare le orecchie)

I Distretti Muscolari

- Ruotare la spalla sinistra (da sdraiati sollevare il braccio in modo che risulti a 90° rispetto all'appoggio)
- Ruotare la testa all'indietro (inarcando la nuca)
- Ruotare la testa in avanti (cercando di toccare il torace con il mento)
- Appoggiare la testa a sinistra (cercando di toccare la spalla con l'orecchio)-
Appoggiare la testa a sinistra
- Corrugare la fronte
- Aggrottare le sopracciglia
- Stringere le palpebre
- Guardare a destra e a sinistra (possibile anche con occhi aperti)
- Guardare in alto e in basso (possibile anche con occhi aperti)
- Serrare la mascella e rilassare
- Spalancare la bocca e rilassare

I Distretti Muscolari

- Sorridere forzando l'apertura e scoprendo i denti
- Premere la lingua contro i denti
- Fissare lo spostamento di un oggetto da sinistra a destra (il conduttore muove un oggetto, tecnica simile all' EMDR)
- Fissare lo spostamento dall'alto in basso di un oggetto (il conduttore muove un oggetto, tecnica simile all' EMDR)
- Immaginare questi spostamenti anche ad occhi chiusi
- Rappresentare un oggetto ad occhi chiusi

Il Rilassamento Progressivo

- Questa che abbiamo appena visto è la sequenza proposta da Jacobson nel suo Rilassamento Progressivo.
- Come abbiamo detto in precedenza è buona prassi partire dai distretti muscolari con cui si ha buona familiarità (ad es. con arti che più frequentemente utilizziamo)
- Se possibile è utile avere a disposizione uno specchio, non dimentichiamo che osservare le nostre parti del corpo ci permette di conoscere come funzionano (come ad es. nella danza)

Cosa ottenere?

- Con il Rilassamento Progressivo, Jacobson poneva due obiettivi principali:
 1. il primo è il raggiungimento di un senso muscolare sviluppato e questo si sperimenta quando i muscoli non sono contratti. Non è così semplice afferrare il senso muscolare, tanto che per alcune persone potremo suddividere in fasi il processo distensivo. In sostanza l'assenza di tensione (poiché soggettiva) deve essere assaporata gradualmente.
 2. Il secondo obiettivo perseguibile è il rilassamento dell'attività mentale e consiste nella capacità di controllare i propri pensieri. Per eseguire il rilassamento mentale è necessario aver raggiunto un buon livello di rilassamento muscolare.

Come?

- Per apprendere il Rilassamento Progressivo, l'allenamento, riveste un ruolo fondamentale. Jacobson stima che siano necessari almeno due mesi per imparare adeguatamente a “sentire il proprio corpo” anche se è anche vero che persone con fobie specifiche riguardanti la sensazione di rilassamento o con paura di perdere il controllo possono avere bisogno di un tempo maggiore.
- Date queste premesse, quindi ammettendo le ovvie eccezioni, nella prossima slide includiamo i diversi step di allenamento così come proposti da Jacobson

Step di Allenamento

- Braccio sx + Braccio dx: esercizio quotidiano di un'ora per 6 giorni
- Gamba sx + Gamba dx: mentre si posta avanti l'esercizio delle braccia si intraprende l'esercizio delle gambe per 9 giorni
- Tronco: da esercitare per 3 giorni
- Collo: da esercitare per 2 giorni
- Sopracciglia: da esercitare per 1 giorno
- Palpebre: da esercitare per 1 giorno
- Occhi: da esercitare per 7 giorni
- Visione mentale: da esercitare per 7 giorni
- Guance: da esercitare per 1 giorno
- Mascelle: da esercitare per 2 giorni
- Labbra: da esercitare per 1 giorno
- Lingua: da esercitare per 3 giorni

Rilassamento Differenziale

- Vi sono alcuni casi in cui può essere utile l'applicazione del rilassamento in posizione seduta, o casi in cui non essendoci una componente particolarmente ansiosa (come stress da posizioni o da super-lavoro), potremo applicare il Rilassamento Differenziale.
- Il Rilassamento Differenziale consiste nell'insegnare a svolgere le proprie attività quotidiane riducendo gli eccessi psicomotori. Molti individui infatti tendono a spendere molte energie per fare le cose semplici, finendo con il sentirsi affaticati e sviluppando sintomi definiti "da stress"
- Come nella tecnica del Rilassamento Progressivo, con il rilassamento Differenziale andremo a prendere in esame soltanto alcuni distretti muscolari, allenando la persona a percepire quando si trova in uno stato tensivo e quando in uno stato di rilassatezza.

ARFIP

ACCADEMIA ROMANA di FORMAZIONE e INTERVENTO PSICOLOGICO



FINE

CORSO ONLINE

“TRAINING AUTOGENO E TECNICHE DI RILASSAMENTO”

Lez. 3

Dr. Francesco Intini

intinifrancesco80@gmail.com

info@arfip.it