

# TECNICHE DI RILASSAMENTO



a cura di Anastasia Vighi

*Con il contributo di*

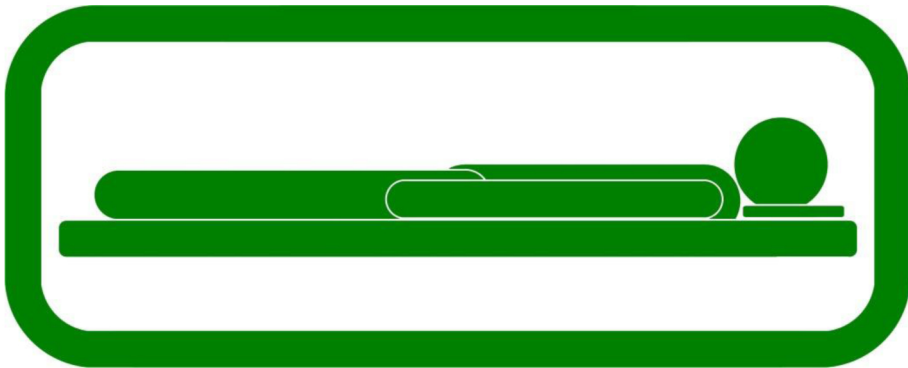
## ALLA LARGA DALLO STRESS

Lo stress e le tensioni che accumuliamo nella vita di tutti i giorni possono portare ad uno stato di malessere o, addirittura, a vere e proprie malattie: **mal di testa, disturbi della digestione, ipertensione**, dolore al collo e alle spalle, difficoltà a dormire. E ancora: stanchezza, nervosismo, rabbia, ansia, agitazione, difficoltà a concentrarsi e confusione.

Attraverso gli esercizi di rilassamento è possibile ritemperare sia il corpo che lo spirito, **riducendo la tensione muscolare e portando la mente ad uno stato di calma e serenità**. Questo manuale, basato sulla tecnica del Training Autogeno, è stato studiato per fornirvi alcuni strumenti utili per liberarvi dallo stress e raggiungere uno stato di benessere.

### 01. L'IMPORTANZA DELLA POSIZIONE

Gli esercizi di rilassamento possono durare dai 10 ai 20 minuti. **Si possono fare ovunque** e in qualsiasi momento della giornata: durante una pausa sul lavoro, a casa prima di addormentarsi e, perché no?, anche in metropolitana. La po-



sizione, però, deve essere più comoda possibile per permettere ai muscoli di rilassarsi completamente, eliminando tutte le tensioni. **La posizione migliore è sdraiato supino**, sul letto o su un materassino di gommapiuma da 5 centimetri

appoggiato sul pavimento. Le gambe devono essere leggermente divaricate, i piedi leggermente ruotati all'esterno e le braccia abbandonate lungo i fianchi. **In questa posizione, infatti, non è necessario contrarre nessun muscolo** ed è possibile abbandonarsi e sentirsi "accolti" dal materasso. Se preferite, e vi fa sentire più a vostro agio, potete appoggiare la testa su un cuscino.

### 02. SE NON POTETE SDRAIARVI

Se non potete sdraiarvi, o non avete a disposizione un materassino, potete fare gli esercizi di rilassamento anche seduti, con la schiena leggermente inclinata indietro, **come quando vi sedete in poltrona**. Se avete una sedia potete avvicinarla a un muro, appoggiate la schiena allo schienale e le spalle e la testa al muro.



In alternativa, se non avete la possibilità di appoggiarvi a un muro, ma avete a disposizione solo una panca o uno sgabello, potete rilassarvi nella cosiddetta **posizione del "cocchiere"**: curvate la schiena in avanti, appoggiate i gomiti alle ginocchia e lasciate cadere la testa in avanti (disegno a lato). La posizione del cocchiere è l'ideale per fare gli esercizi di rilassamento ovunque, su una panchina al parco, oppure, come abbiamo detto al punto precedente, anche durante un viaggio in metropolitana (purché non sia troppo affollata).

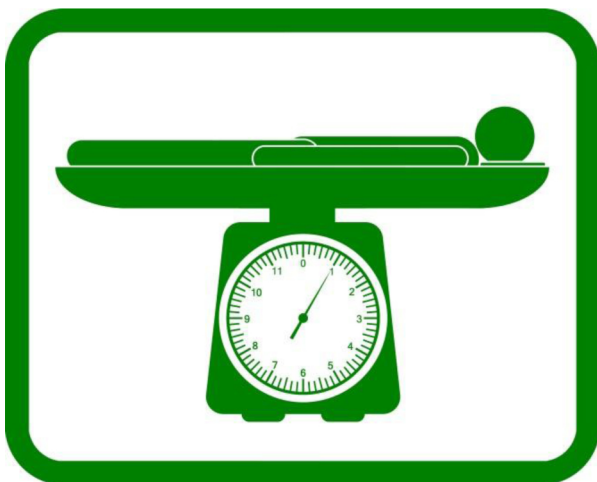


## IL CORPO E LA MENTE

Il corpo e la mente "comunicano" in ogni istante. Non è possibile raggiungere uno stato di rilassamento profondo se non si riesce a rilassare anche la mente. Bisogna **dimenticare tutti i problemi quotidiani** per qualche minuto. Prima di cominciare gli esercizi assumete una posizione comoda, chiudete gli occhi, fate alcuni respiri profondi gonfiando e sgonfiando la pancia e ripetete nella vostra mente "ecco, sono rilassato", "sono calmo", "lascio andare ogni pensiero e ogni preoccupazione" (potete scegliere queste frasi o altre che evocano in voi una sensazione di pace e di benessere).

## 03. QUELLA SENSAZIONE DI "PESANTEZZA"

Primo: sciogliere la tensione muscolare. Quando la sera ci sdraiamo per addormentarci, e riusciamo a rilassare tutti i muscoli, possiamo sentire **il nostro corpo "sprofondare" nel materasso**. Per provare la stessa sensazione bisogna portare l'attenzione su ciascuna parte del nostro corpo, immaginandola



mentre diventa "pesante". Per iniziare potete concentrarvi sulle dita di una mano, poi risalire lungo il braccio fino alla spalla e riscendere. Ripetete lo stesso esercizio con l'altro braccio, poi con le gambe e infine immaginatevi tutto il corpo, fino a quando non lo sentirete "pesante" e rilassato. **Dopo qualche giorno** imparerete a raggiungere una sensazione di pesantezza, immaginando subito il vostro corpo "attratto" verso il basso dalla forza di gravità.

## 04. UN PIACEVOLE TEPORE

Per sentirsi bene è importante avere una buona circolazione sanguigna. Quando il sangue raggiunge ogni parte del nostro corpo lo riscalda e ci regala una piacevole **sensazione di tepore**. Prima di cominciare gli esercizi per avvertire una sensazione di calore è necessario richiamare la sensazione di "pesantezza". Quando sarete riusciti a sentire tutto il corpo "pesante", spostate l'attenzione su un braccio e immaginate **il sangue che affluisce e defluisce lungo le arterie e le vene**, fino ai capillari. Piano piano, inizierete a sentire il braccio più caldo. Ripetete lo stesso esercizio con l'altro braccio, con le gambe e, infine, con tutto il corpo. Con l'allenamento riuscirete a richiamare la sensazione di calore su tutto il corpo.



## 05. L'IMPORTANZA DEL RESPIRO

Dopo avere imparato a sentire il vostro corpo pesante e piacevolmente caldo, potrete iniziare a spostare la vostra attenzione sul respiro. **Provate a visualizzare i vostri polmoni** mentre si gonfiano e si sgonfiano, seguendo un ritmo sempre più calmo e regolare. **Mentre ascoltate il vostro respiro** potete immaginare che con ogni inspirazione l'aria porti dentro di voi una nuova energia, e con ogni espirazione elimini dal vostro corpo tutto ciò che è negativo.



## L'IMPORTANZA DELL'ALLENAMENTO

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento nata agli inizi del '900 grazie agli studi dello psichiatra tedesco Johannes Heinrich Schultz, che osservò come attraverso alcuni semplici esercizi è possibile raggiungere delle modificazioni sia dello stato corporeo che dello stato mentale. **Il termine "training" significa allenamento** ed indica che è necessario ripetere questi esercizi più volte per raggiungere un rilassamento sempre più profondo. È importante anche eseguire gli esercizi sempre in sequenza.

### 06. ASCOLTARE IL PROPRIO CUORE

Per rilassarsi è importante imparare ad "ascoltare" il proprio cuore. Dopo aver richiamato le sensazioni di pesantezza e calore, ed aver ascoltato il vostro respiro, portate l'attenzione sul cuore e **cercate di sentirne i battiti**. Immaginate di sentirli come i rintocchi di una campana. Con l'allenamento il ritmo del vostro cuore diventerà sempre più calmo e regolare.



### 07. IL PLESSO SOLARE

Il plesso solare è una zona del nostro corpo che si trova sotto il diaframma, nello spazio tra lo sterno e l'ombelico. Da quest'area si irradiano le fibre che innervano tutti i visceri. **Gli organi situati nel nostro ventre possono rispondere allo stress** alterando il loro normale funzionamento. Per riequilibrarli, dopo aver eseguito in sequenza tutti gli esercizi finora illustrati, concentratevi sul plesso solare ed imma-

ginate che questa zona si riscalda, come se aveste bevuto una bevanda calda.

Immaginate che questo calore si diffonda e **si irradi a tutto il ventre**. Così facendo sentirete tutti gli organi interni dell'addome riscaldarsi. Potrete immaginarli mentre funzionano perfettamente, senza nessuna fatica, riequilibrando le vostre funzioni corporee.



### 08. LA FRONTE FRESCA

Come ultimo passaggio è importante permettere alla nostra mente di liberarsi da ogni fastidio residuo, dal **sovraccarico di pensieri** e preoccupazioni. Dopo aver completato tutto il percorso portate l'attenzione alla vostra fronte ed immaginate di **sentire una brezza** piacevole che soffia sul vostro viso. Potrete così sentire la vostra fronte rinfrescarsi.



## IL RITORNO ALLA "REALTÀ"

Al termine di ogni esercizio, quando avvertite di avere raggiunto uno stato di benessere soddisfacente, evitate sempre un ritorno alla realtà troppo precipitoso. Prendete tempo, **portate il pensiero su ricordi piacevoli**, immagini rilassanti. Respirate regolarmente e indugiate con la mente sui progetti che vorreste realizzare. L'oggi, la quotidianità, possono sempre attendere qualche minuto.

**Questo manuale** nasce dall'esperienza maturata da settembre 2017 a dicembre 2018 con i Gruppi di Rilassamento organizzati da **La Casa di Lorenzo**, il centro di ascolto e supporto psicologico per i malati di tumore e i loro familiari creato a Cologno Monzese dall'**Associazione Lorenzo Perrone**. Gli incontri di Gruppo, condotti dalla dottoressa Anastasia Vighi, fanno parte delle attività proposte dall'ALP alle persone che stanno vivendo l'esperienza di una malattia oncologica.

**Anastasia Vighi, psicologa e psicoterapeuta**, è nata a Milano nel 1987. Ha maturato una significativa esperienza negli ambiti della **Psicologia Clinica e Psicologia della Salute** presso l'ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda di Milano. Collabora con l'UONPIA dell'ASST di Vimercate (MB), per la quale si occupa di bambini con disturbi specifici del linguaggio e dell'apprendimento. Collabora con l'Associazione Lorenzo Perrone dal 2015. Specialista in Tecniche di Rilassamento Psicofisico, da settembre 2017 **conduce i Gruppi di Rilassamento per i malati oncologici** organizzati dall'ALP per i pazienti di La Casa di Lorenzo. Da gennaio 2018 è la referente per lo sportello di supporto psicologico aperto dall'Associazione Lorenzo Perrone a Vimodrone.

## **ALP - ASSOCIAZIONE LORENZO PERRONE ONLUS**

**Sede legale:** Via Papa Giovanni XXIII, 23  
20093 Cologno Monzese (MI)

**Sede operativa:** Via Milano, 94  
20093 Cologno Monzese (MI)

**Tel.** 02.27307393 (lunedì-venerdì, ore 10-12)

**E-mail:** [segreteria@associazionelorenzoperrone.org](mailto:segreteria@associazionelorenzoperrone.org)

**Pagina Facebook:** Associazione Lorenzo Perrone

**[www.associazionelorenzoperrone.org](http://www.associazionelorenzoperrone.org)**

**Diffusione gratuita**