

## L'ESERCIZIO DI RILASSAMENTO

*Questo esercizio vi consentirà di ottenere uno stato di distensione psicofisica in circa 15 minuti. Con la distensione, diverrete anche più consapevoli dei segnali del corpo. Con progredire dell'allenamento, potrete ottenere gli stessi effetti in meno tempo, oppure raggiungere un livello più profondo di rilassamento. L'esercizio è diviso in più passi. ogni passo va completato prima di procedere al successivo.*

### Preparazione

*Disponetevi all'esercizio con la mente sgombra (pensate di poter rimandare di circa 20' qualunque altro impegno), con abiti comodi, senza stimoli fastidiosi (rumori, campanelli, luci forti, scarpe strette, etc.), in un momento in cui potete confidare di non essere disturbati dagli altri e non avete motivi di sospendere ciò che state facendo.*

### I passo

- a. *Sdraiatevi su di un divano o un letto non troppo morbidi, con la testa appoggiata su un cuscino. Ogni altra parte del corpo deve essere **ben appoggiata**, comprese le gambe, i piedi, le braccia e le mani. Verificate che tutto il corpo sia bene a contatto con il lettino o divano.*
- b. *Chiudete la mano destra a pugno, avvicinate il pugno alla spalla destra, e stringete forte; concentratevi quindi sulla sensazione di **forte tensione** che vi proviene dal braccio e dalla mano.*
- c. *Prima di avvertire dolore (entro circa 30"), distendete di nuovo il braccio e la mano (lentamente) e riportateli nella posizione di **riposo** (palmi in basso). Abbandonate quindi mano e braccio in questa posizione.*
- d. *Concentratevi sulla sensazione di **rilassamento** che ricavate dal braccio destro e fissate in mente la differenza con la sensazione di tensione precedente.*
- e. *Fate due **respiri lenti** e profondi ma senza sforzo (per esempio contando da uno a quattro durante l'inspirazione ed altrettanto durante l'espirazione); concentratevi sul **senso di sollievo** che si avverte durante l'espirazione*
- f. *Concentratevi sulle sensazioni che ora avvertite provenire dal braccio destro; se avvertite un senso di **pesantezza** (o addirittura calore) del braccio, significa che lo avete già sufficientemente rilassato.*
- g. *Se non avvertite questo senso di pesantezza nel braccio destro, ripetete la procedura dal punto b. al punto f., altrimenti restate due minuti concentrati sulle sensazioni di pesantezza e rilassamento del braccio e poi passate al **II passo**.*

## II passo

- a. *Ripetete tutta la procedura del passo I dal punto b. al punto e. con la mano ed il braccio di **sinistra**.*
- b. *Concentratevi sulle sensazioni che ora avvertite provenire dal braccio sinistro: se avvertite un senso di **pesantezza** (o addirittura di calore) del braccio, significa che lo avete già sufficientemente rilassato.*
- c. *Se non avvertite questo senso di pesantezza nel braccio, **ripetete** la procedura dei punti a. e b., altrimenti procedete.*
- d. *restate due minuti concentrati sulle sensazioni di pesantezza e rilassamento del braccio, ripetendovi mentalmente questa frase più volte, come parlando a voi stessi: "**Le mie braccia sono inerti, pesanti e rilassate**". Concentratevi sugli effetti di questa frase.*

## III passo

- a. *A questo punto dovrete aver rilassato le braccia. Potete verificare lo stato di rilassamento dalla **pressione** che le braccia esercitano sul lettino/divano. Se queste non sono rilassate, sarà meglio ripetere l'esercizio dall'inizio, altrimenti potete precedere.*
  - b. *Il senso di pesantezza che avvertite nelle braccia potete ora trasferirlo alle **gambe**: fate qualche **respiro lungo** e profondo (ma senza sforzo!) e concentratevi quindi sulla stessa sensazione di pesantezza delle vostre gambe e sulla pressione che esercitano sul lettino/divano. Passate quindi al punto d.*
  - c. *Se non avvertite un senso di rilassamento e **pesantezza** nelle gambe, allora flettete entrambi i piedi in alto (punta all'insù) per qualche secondo, poi rilassate; poi spingete i talloni verso il lettino (in giù) per qualche secondo, poi rilassate. Le ultime due contrazioni sono isometriche, cioè senza apparente movimento degli arti. Ogni contrazione deve durare abbastanza da avvertire un lieve senso di fatica, ma deve risolversi prima di avvertire dolore. Riposatevi due minuti.*
  - d. *Restate ancora due minuti concentrati sulle sensazioni di pesantezza e rilassamento anche delle gambe, ripetendovi mentalmente queste frase più volte, come parlando a voi stessi: "**Il mio respiro è lento e regolare**". Concentratevi sugli effetti di questa frase.*
- ◆ *Riprendete a muovere lentamente la varie parti del corpo ed alzatevi.*
  - ◆ *Annotate il grado di rilassamento raggiunto alla fine, da voi percepito (per es.: poco/abbastanza/molto profondo).*
  - ◆ *Ripetete l'esercizio ogni giorno, preferibilmente alla stessa ora.*

*Con la padronanza e l'abitudine, potrete eseguire l'esercizio anche in posizioni meno comode (es. seduti). Potrete quindi usare la abilità acquisita di rilassarvi nei momenti di tensione .*