

---

## PIANO DI FORMAZIONE

### Tecniche di rilassamento

#### Abstract

Il rilassamento viene definito come uno stato psicofisico nel quale l'individuo si sente sollevato dalla tensione.

Raggiungere uno stato di rilassamento significa, quindi, essere in grado di manovrare il livello di attivazione, in modo tale da poter modulare la tensione. Quando lo stress condiziona il normale funzionamento dell'individuo il rilassamento può essere utile al ristabilimento del benessere (equilibrio).

La maggior parte degli individui utilizza il rilassamento perché lo trova di aiuto nel gestire il livello di stress, condizione necessaria per seguire una vita salutare.

Le tecniche di rilassamento sono usate in diversi campi della psicologia umana, ad esempio in psicologia dello sport gli atleti imparano a rilassarsi, soprattutto, per poter convivere con lo stress della competizione. Uno stato di rilassamento può diventare la risposta alla tensione che scaturisce nel pre-gara.

In psicologia clinica, invece, le tecniche di rilassamento vengono usate con i clienti per sollevarli dallo stress emotivo ed insegnargli a mantenersi concentrati sulla risoluzione dei problemi. Il rilassamento, inoltre, si è dimostrato molto utile anche nel trattamento di vari disturbi psicosomatici quali: mal di testa, insonnia, ipertensione, asma.

Durante una seduta di rilassamento il metabolismo rallenta, l'afflusso di sangue a muscoli e cuore diminuisce, aumenta il trasporto di ossigeno al cervello, le pupille si restringono e il sistema nervoso centrale si libera dallo stato di sovra-attivazione.

In Oriente le tecniche di rilassamento sono note da secoli.

I maestri di yoga le praticavano come un aspetto molto importante della loro disciplina.

L'Occidente al contrario, purtroppo, ha mostrato uno scarso interesse, fino a tempi piuttosto recenti, allo studio di mente e corpo come sistema unico e interagente.

Un contributo fondamentale allo studio del rilassamento fu portato dal professor J. H. Schultz il quale sviluppò un metodo chiamato Training Autogeno.

Si tratta di uno stato di leggero trance auto-indotto attraverso tecniche di auto-suggestione, il quale porta a uno stato di rilassamento fisico e mentale. Dopo Schultz, molti psicologi e medici hanno cominciato a usare le tecniche di rilassamento in aggiunta alle terapie di tipo convenzionale.

Tra le tecniche di rilassamento (di stampo occidentale) si possono annoverare più alternative come ad esempio: la respirazione, il Rilassamento Progressivo di Jacobson, il Training Autogeno, l'ipnosi e la visualizzazione.

ASL Pescara  
Piano di formazione aziendale, Dipartimento di prevenzione  
“Lavorare in...forma...l...mente”

Formatrice:  
**Margherita Sassi**

Aprile-maggio 2007