

IL RILASSAMENTO MUSCOLARE E VISCERALE: RILASSAMENTO PROGRESSIVO DI JACOBSON, TRAINING AUTOGENO E TECNICHE IMMAGINATIVE DI RILASSAMENTO

Il **Rilassamento Progressivo di Jacobson**, il **Training Autogeno di Schultz** e le **Tecniche Immaginative di Rilassamento** sono i metodi occidentali di rilassamento storicamente più noti ed efficaci. Il **Rilassamento Progressivo di Jacobson** fu elaborato da Edmund Jacobson negli anni 1930-34. L'obiettivo del Rilassamento Progressivo di Jacobson consiste nel ridurre la *tensione residua* che permane nei muscoli quando il soggetto, non allenato al rilassamento, si pone in condizioni di riposo. L'insonnia, è un esempio di un effetto spiacevole dovuto alla presenza di tensione residua. Eliminare la tensione significa restituire al soggetto la calma e consentirgli d'utilizzare il riposo come momento d'intenso recupero energetico. Questo recupero è insoddisfacente quando, pur riposando, permane una tensione residua. Si tratta, quindi, d'allenare il soggetto a raggiungere progressivamente la completa distensione muscolare, sviluppando un "senso muscolare" tale da permettergli d'impegnare con maggiore parsimonia il suo apparato muscolare nelle attività quotidiane, garantendogli un più razionale impiego dell'energia. Accrescendo la consapevolezza del proprio tono muscolare, l'individuo potrà riconoscere, controllare e ridurre la tensione. La riduzione della tensione di tutti i muscoli del corpo favorirà indirettamente il **rilassamento viscerale**, cioè degli organi interni (stomaco, intestini, cuore, polmoni, ecc.) controllati dal Sistema Nervoso Vegetativo (il sistema che presiede anche al controllo delle nostre risposte emotive). Tutto ciò non avviene per suggestione, ma attraverso un impegno diretto del soggetto. Il rilassamento può essere effettuato seduti o sdraiati e il metodo per rilassarsi prevede **la tecnica di contrarre volontariamente e progressivamente tutti i muscoli per rilassarli**. Questa tecnica permette di raggiungere non solo effetti rapidi e marcati, ma anche di distinguere chiaramente la differenza tra un muscolo contratto ed un muscolo rilassato. Alcune persone presentano una vera e propria fobia del rilassamento: in questi casi, l'allenamento al rilassamento progressivo ha un efficacissimo effetto desensibilizzante. Una caratteristica peculiare di questo tipo di tecnica di rilassamento è che essa non presenta alcuna controindicazione ed è una tra le poche tecniche applicabili ad ogni età (addirittura, fin dai 3 - 5 anni). Il **Training Autogeno di Schultz** (T.A.) è una tecnica di rilassamento creata e sviluppata nel 1932 da Johannes Schultz, medico e psichiatra intorno agli anni '20. La parola T.A. è composta da *Training*, che può essere tradotto come addestramento, allenamento ed *Autogeno*, che vuol dire spontaneo, che si genera da sé. Schultz elaborò il T.A. leggendo tutto quello che poté sullo yoga e su altre discipline psicofisiche orientali, ma anche attraverso lo studio e la sperimentazione dell'ipnosi e dell'autosuggestione. Il T.A. è quindi una combinazione di queste tecniche e produce in chi lo pratica *reali modificazioni fisiologiche* (soprattutto del tono muscolare e delle soglie d'attivazione del Sistema Nervoso Vegetativo) e *psichiche*. L'obiettivo del metodo consiste nel fornire la capacità di raggiungere uno stato di calma psichica e di rilassamento muscolare, definito come **stato autogeno** (cioè che si origina da sé) o di **commutazione autogena**. Tale stato è caratterizzato dall'insorgere automatico di specifiche mutazioni corporee e psichiche, secondo la sequenza stabilita dagli esercizi. Il T.A. si articola in due fasi: la prima comprende gli esercizi orientati prevalentemente verso il corpo e costituisce il cosiddetto **ciclo inferiore o somatico**; la seconda comprende gli esercizi orientati prevalentemente verso la mente e costituisce il **ciclo superiore o psichico**. Il ciclo inferiore del T.A. consente di raggiungere la distensione dei muscoli degli arti, dei vasi sanguigni, dei muscoli cardiaci, dei muscoli dell'apparato respiratorio, degli organi addominali, dei muscoli della fronte e del capo. Il metodo utilizza delle *formule guida*, ossia brevi espressioni che sintetizzano la natura delle sensazioni e ne favoriscono l'emergenza. La

prima formula guida è la seguente: "Io sono calmo/calma". Attraverso l'autosomministrazione della formula guida, il soggetto si persuade da sé, cioè si autoinduce la sensazione espressa nella formula. La formula può essere ripetuta mentalmente, visualizzata o udita, seconda l'esigenza di ognuno. Le formule guida fungono da rappresentazioni mentali delle sensazioni e danno in questo modo al soggetto una verifica delle possibilità della propria mente che non sono state ancora sfruttate. Secondo Schultz, con l'addestramento a tutti gli esercizi inferiori del T.A. si possono raggiungere: riposo e recupero d'energie; autodistensione; autoregolazione delle funzioni corporee considerate involontarie (per es., pressione del sangue); miglioramento delle prestazioni (della memoria, dell'apprendimento, ecc.); eliminazione o riduzione della percezione del dolore; autodeterminazione; autocritica e autocontrollo. Questa tecnica non è rivolta esclusivamente a soggetti con problemi psicologici o psicopatologici, ma anche e soprattutto all'uomo adulto, sano, discretamente motivato. Invece, essa non è indicata ai bambini, ai soggetti affetti da psicopatologie gravi, ad alcuni soggetti handicappati o con gravi deficit mentali, nelle fasi acute delle cardiopatie. **Le Tecniche Immaginative di Rilassamento** sono basate sull'utilizzazione della capacità umana di generare e manipolare *immagini mentali*. Le immagini mentali costituiscono uno dei modi attraverso cui la conoscenza può essere rappresentata. I termini "immagine mentale" indicano che parte dell'informazione che gli esseri umani utilizzano è strutturata in modo tale da dare l'impressione soggettiva che ci sia un effettivo stimolo davanti agli occhi. La produzione d'immagini mentali è un fenomeno che quasi tutti incontriamo ripetutamente ogni giorno. L'intervento psicoterapeutico volto a cambiare molti aspetti disadattivi di una persona si può considerare, dal punto di vista cognitivo, come tentativo di modificare certe informazioni in memoria, informazioni che in passato hanno guidato il comportamento del paziente. Le informazioni su cui basiamo le nostre interazioni nel mondo è radicata nei concetti che abbiamo di noi stessi e degli altri, alcuni dei quali registrati sotto forma d'immagini. Generalmente, le immagini mentali sono usate in psicoterapia nella cura delle fobie, dei disturbi d'ansia, dei disturbi post-traumatici da stress, dei disturbi alimentari, nei disturbi del sonno, nei pazienti oncologici (per mobilitare le risorse necessarie a fronteggiare la malattia), per favorire o indurre il rilassamento psicofisico. L'efficacia dell'uso delle immagini mentali a livello psicoterapeutico non deve meravigliarci troppo; infatti, le immagini mentali sono per molti versi come autentiche percezioni, e le percezioni sono le modalità attraverso le quali entriamo in contatto con il mondo. Percepire diversamente significa entrare in contatto in modo differente con il mondo. **L'apprendimento di tecniche finalizzate alla percezione d'immagini mentali rilassanti e distensive, determina effettivamente un incremento del rilassamento e della distensione muscolare e mentale.** I benefici e gli effetti reali che si ottengono sul tono muscolare e sulle soglie di attivazione del Sistema Nervoso Vegetativo attraverso il **Rilassamento Progressivo di Jacobson**, il **Training Autogeno di Schultz**, le **Tecniche Immaginative di Rilassamento** o qualsiasi altra pratica simile, oggi sono obiettivamente valutabili durante tutto il percorso di addestramento attraverso l'uso del **Biofeedback Periferico** e l'innovativo programma computerizzato della **Teoria Tricromatica dell'Equilibrio del Sistema Nervoso Vegetativo** (www.ttesystems.eu).