

Schema del Rilassamento Condizionato

La **tecnica** si fonda sull'associazione tra la posizione delle mani ed il rilassamento.

Nel giro di una ventina di ripetizioni dell'esercizio, è possibile consolidare il collegamento tra la posizione delle mani ed il rilassamento, ottenendo la base del condizionamento, anche se gli effetti sono presenti fin dalle prime volte.

Qui la sequenza da **eseguire** per fondare il condizionamento:

1. **Predisposizione** (seduti o sdraiati, ma non a letto, per evitare di legare il rilassamento al sonno e perdere quindi ogni altro tipo di impiego) – né braccia né gambe incrociate, per evitare sensazioni disturbanti – evitare di avere troppo caldo o troppo freddo.
2. **Mani in posizione:** il gesto da collegare mediante il condizionamento al rilassamento. Un gesto che non possa avvenire in modo casuale, e richieda una precisa intenzione, proprio per collegarlo esclusivamente al rilassamento. Il gesto suggerito è far toccare il pollice all'indice, ottenendo una "O", per entrambe le mani, appoggiate sulle gambe.
3. **Rilassamento frazionato:** sfruttando l'effetto dell'attenzione ad ogni singola parte del corpo, che produce rilassamento, si tratta di porsi all'ascolto del proprio corpo scegliendo una zona limitata per volta. L'esperienza insegna che questa è la migliore sequenza:
 - Piedi, polpacci, cosce
 - Mani, braccia, spalle
 - Pancia
 - Ascolto del respiro cercando di seguire l'aria che scende verso i polmoni
 - Ascolto del battito del cuore, e della sua regolarità
 - Muscoli del viso
 - Presa di coscienza del rilassamento
4. **Esercizio delle pupille:** ad occhi chiusi, si tratta di ripetere il movimento che avviene spontaneamente mentre si dorme, quando si passa dal sonno profondo alla fase REM. Le pupille, che durante il sonno profondo, sono orientate verso l'alto, come se fissassero un punto sulla fronte, in modo da essere insensibili alle variazioni di luce nella stanza, quando subentra la fase dei sogni si orientano come se guardassero, anche se le palpebre sono abbassate. Quindi l'esercizio consiste nel fissare, ad occhi chiusi, un punto verso l'alto, e poi lasciare che le pupille tornino, sempre ad occhi chiusi, a fissare l'orizzonte.
5. **Visualizzazione dei colori dell'arcobaleno.** Per facilitare la visualizzazione di ciò che si desidera ottenere mediante il rilassamento, è utile un esercizio di collegamento tra il pensiero e l'immagine. Non tutti riescono a visualizzare perfettamente i colori, ma è utile eseguire l'esercizio per favorire l'efficacia del rilassamento. Si tratta di cercare di immaginare, nella sequenza
 - Il rosso... o l'auto dei pompieri
 - L'arancio... o il colore delle arance
 - Il giallo... o il colore dei limoni
 - Il verde... o il colore dei prati in primavera
 - L'azzurro... o il colore del cielo sereno
 - L'indaco... o il colore del vestito dei cardinali
 - Il violetto... o il colore delle viole
6. A questo punto si procede con l'**attività progettata** quando si ha deciso di eseguire il rilassamento: per esempio, potrebbe essere la concentrazione per lo studio, o il sogno di un progetto realizzato.

7. **“Ciao, ciao!”**: per uscire dal rilassamento, si riprende consapevolezza del proprio corpo, stirandosi leggermente, e aprendo e chiudendo le mani, nel gesto del saluto amichevole, come riattivazione dei muscoli e chiusura del condizionamento. Occorre ricordare che il condizionamento funziona bene solo se attivato regolarmente in modo completo, con l’inizio delle dita in posizione e con il termine mediante il “ciao, ciao!”, come se si trattasse di due interruttori.
8. **Man mano si procede con le ripetizioni**, gli automatismi prenderanno efficacia, e sarà possibile saltare i punti 3 e 5, ottenendo così la capacità di raggiungere un buon livello di rilassamento nel giro di pochi secondi



Fotografare qui
per avere i miei contatti