



# (RPF) Rilassamento Progressivo Fisiologico - 3° parte

## (RPF) Rilassamento Progressivo Fisiologico - 3° parte

**È importante praticare con tranquillità e convinzione.**

### PREMESSA

Per distendere la parte somatica è fondamentale rilassare la mente: essendo intimamente collegate, il corpo si rilassa perché la mente induce a farlo, e l'apparato oculare ne è incluso. Mediante la *Distensione Autoindotta* si riposano i nervi stanchi, i muscoli sovraccaricati e l'organismo in generale.

### ANTEPRIMA

Un massaggio rilassante o una doccia tiepida predispongono al relax.



*?un dolce massaggio?*

### ATTREZZI

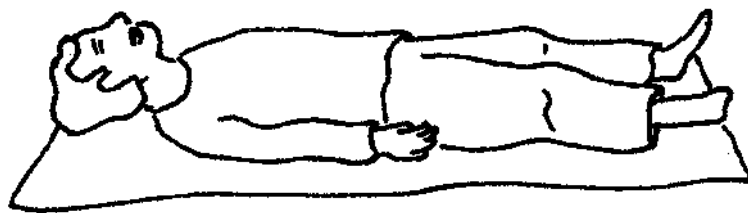
Il cuscinetto per gli occhi, una stuoia o un materassino. Vestitevi comodi; se avete freddo copritevi, mantenendo una temperatura ottimale che favorisca il rilassamento e lo gradevolizzi.

### AMBIENTE

Un luogo tranquillo, tale da favorire uno stato di calma e abbandono, che stimolino la volontà di svolgere l'esercizio. L'illuminazione dev'essere attenuata; oppure un luogo esterno, protetto dal sole. Il tutto, allo scopo di neutralizzare gli stimoli che influirebbero negativamente sulla **concentrazione passiva**.

### POSTURA

Abbandonatevi divaricando le gambe di circa 30 cm, con i piedi distesi nella loro posizione naturale di abbandono verso l'esterno. Le braccia sono rilassate, appena flesse e distese lungo il corpo, avendo cura che non lo tocchino così come le dita leggermente curve verso la terra; la spina dorsale è diritta e la testa in asse, facendo attenzione che non punti sul pavimento; le spalle sono cadenti.



*posizione supina*

Torace, spalle e corpo, vanno tenuti in forma simmetrica, prestando cura nel trovare una posizione rilassante. È stato notato che appoggiando la testa senza guanciaie si raggiunge un migliore rilassamento favorendo una buona distensione neuromuscolare; in caso diverso, si consiglia l'utilizzo dello stesso tipo di cuscino usato per dormire.

### *cuscino del proprio letto*

**Inizialmente, la postura richiede un po' di attenzione; quando poi la si assimila diventa spontanea.**

## **RESPIRAZIONE DI ABBANDONO**

Porta ad uno stato di distensione profonda. Eseguite come descritto:

\*\*\* inspirare lentamente e profondamente fino a riempire al massimo i polmoni; si trattiene per un attimo il respiro, poi lo si lascia uscire di getto, tra le labbra socchiuse, svuotando il torace ed esprimendo mentalmente la formula:

**- sono stanca/o, mi voglio abbandonare -**

quindi, ci si pone in uno stato di completo riposo, liberando da qualsiasi tensione corpo e mente,

## CHIUSURA DEGLI OCCHI

In seguito alla **respirazione di abbandono** si entra nella **concentrazione passiva**, e ci si rilassa, regolando battiti del cuore e funzione polmonare.

Si esegue una lenta chiusura delle palpebre immaginando un sipario che scenda sopra i nostri occhi, entrando così in uno stato di assoluto abbandono psicosomatico. Sarà come rifugiarsi in un mondo interiore, un luogo sacro, di cui solo noi possediamo la chiave per aprire la stanza più segreta del nostro **Io**.

## Esploriamola!

### DISTENSIONE DEI FASCI MUSCOLARI

Favorisce l'abbandono corporeo: le tensioni si accumulano nei muscoli del tronco, generando uno stato di curvatura che dà il senso di persona stanca: in effetti **il depresso** si nota subito dalla posizione delle spalle. Inoltre, i dolori cervicali, interferiscono con accumulo di energia passiva e qualsiasi altro tipo di dolore accresce la tensione generale.

Per un buon relax si procede controllando che la spina dorsale sia diritta e la testa non punti sul pavimento.

### CADUTA DELLA MASCELLA INFERIORE

Ha il fine di scaricare le tensioni generate da ansia a stress. Quando si percepisce che i denti sono troppo stretti, significa che il corpo è teso: in questo caso si consiglia di lasciar cadere la mascella inferiore mantenendo le labbra socchiuse ed appoggiare la punta della lingua sulla parte nascente dei denti superiori, favorendo un corretto flusso salivare.

**Diverse persone, durante il rilassamento, manifestano abbondante salivazione, e cercano di non muoversi per deglutirla, al fine di non distogliersi dall'abbandono. Sarebbe preferibile che ognuno deglutisse normalmente procedendo con spontaneità lo svolgere del rilassamento.**

### CONTATTO CON SE STESSI

Riuscire a prendere contatto con il nostro corpo è essenziale al fine di poterlo conoscere ed accettare. Per farlo, lo si percorre mentalmente e se qualche parte di esso non è ben distesa e rilassata, inspirando ed espirando, si cerca di distenderla. Ciò consentirà di aprire una finestra nella parte più intima e riservata, dandoci la possibilità di superarne i limiti.

### CONCENTRAZIONE PASSIVA

Consente di percorrere positivamente il processo di relax, senza alcun coinvolgimento da parte della **concentrazione attiva**.

Può definirsi uno stadio mentale che opera in ogni essere umano svolgendo attività nello stato di veglia. Pertanto la **concentrazione attiva** viene manovrata dalla volontà di operare; la **passiva** consegue alla mancata volontà di operare.

Non è semplice definire il senso della **concentrazione passiva**, comunque occorre svolgere la pratica eliminando l'utilizzo della mente, che dev'essere estranea alla pratica stessa ed alle immagini mentali che da essa si manifestano: stati d'ansia o emotività. La tecnica **rilassamento autoindotto**, è una disciplina che si propone di riarmonizzare situazioni personali di disagio fisico-psichico, attraverso un'**attività motoria distensiva**.

Ciò non significa voler eliminare il passato, bensì rivolgere l'attenzione agli esercizi che stiamo eseguendo. In altre parole, vivere il presente.

**Il tempo da dedicare alla pratica di rilassamento autoindotto**, dev'essere molto breve perché, specialmente nella fase iniziale, non si riesce ad abbandonarsi completamente. È quindi necessario evitare tempi lunghi, sviando tensioni e stati d'ansia in precedenza non risolti.

Raggiunto lo **stato di passività**, sarà possibile soffermarci più a lungo sulla pratica degli esercizi. Ovviamente, ci sono delle condizioni che influiscono negativamente nell'abbandono del soggetto durante il rilassamento, ma il tempo è un grande alleato per chi... ha tenacia e volontà!

## PREMESSA

La tecnica di **rilassamento autoindotto** si fonda su un principio **olistico**, ossia, una visione omonica dell'organismo. La nostra cultura - da secoli - è imperniata su principi nettamente diversi.

## AUTOINDUZIONE

Significa: allenamento autogeno per il rafforzamento dello stato psicosomatico. Pertanto è possibile definirlo un metodo autoindotto, nel senso che quello che accade non proviene dall'esterno, bensì dall'interno. Ciò comporta l'introduzione del concetto di **distensione passiva**.

**Al rilassamento autoindotto** non vanno attribuite caratteristiche che non gli sono proprie, trasformandolo in una sorta di panacea con la quale risolvere tutti i problemi: si colloca nell'attuale presente. Ciò non vuol dire dover fingere che il passato o il futuro non esistano, significa solo che dobbiamo rivolgere l'attenzione **al qui e ora**, spostando ad un altro tempo ciò che non è parte integrale del presente.

## RACCOMANDAZIONI

È importante riuscire a distenderci, al fine di ripristinare l'equilibrio psicosomatico.

## ANTEPRIMA

Abbandonatevi nella posizione di rilassamento, allineando la schiena, stendendo le braccia lungo il corpo con le palme delle mani verso il pavimento, le dita non tocchino il corpo; le gambe stanno leggermente divaricate con i piedi verso l'esterno nella loro posizione naturale. Controllate che le vertebre spinali e le cervicali siano rilassate. Ora, aprite leggermente le labbra portando la lingua sulla parte nascente dei denti superiori, così da favorire un corretto flusso di saliva.

Chiudete le palpebre, immaginando che un sipario scenda lentamente sugli occhi percorrendo mentalmente tutto il corpo e se qualche parte di esso non è rilassata, **inspirando ed espirando**, cercate di distenderla.

Se percepite salivazione, deglutite e proseguite normalmente.

La chiusura delle palpebre, crea la condizione ideale per realizzare uno stato mentale fantastico con un banalissimo dispendio di attività nervosa. Dopo aver chiuso gli occhi va eliminata l'influenza degli stimoli visivi rappresentandoci, nel miglior modo possibile la formulazione immaginativa: **io sono perfettamente calmo e rilassato**.

**Nella rappresentazione della calma, anziché un sistema o un organo, va coinvolta la persona? nella sua totalità psicosomatica.**

## SVOLGIMENTO

\*\*\* Chiudete lentamente le palpebre, immaginando un sipario che scenda sugli occhi.

\*\*\* Aprite leggermente le labbra portando la lingua sulla parte nascente dei denti superiori, per favorire un corretto flusso di saliva.

\*\*\* Percorrete mentalmente tutto il corpo e se qualche parte di esso non è rilassata, **inspirando ed espirando**, cercate di distenderla.

\*\*\* Rivolgete il pensiero alla piacevole sensazione che si prova in una posizione priva di tensioni, con tutti i muscoli e i nervi perfettamente rilassati e distesi.

\*\*\* Ponete tra parentesi tutti i pensieri e le preoccupazioni, lasciandoli scivolar via dalla mente

***come l'acqua scivola sulla roccia della montagna.***

e con la mente così sgombra e serena si contemplino **passivamente** le parole:

\*\*\* l'ambiente che mi circonda è **tranquillo, silenzioso e oscuro**  
tranquillo, silenzioso e oscuro

ripetere: 2 - 3 volte

In questo stato di calma percepisco che:

\*\*\* tutto il mio corpo è **piacevolmente pesante e caldo**  
**piacevolmente pesante e caldo**

ripetere: 2 - 3 volte

In questo stato di calma, niente mi preoccupa, perché:

\*\*\* lo sono **calma/o, distesa/o e rilassata/o**  
molto **calma/o, distesa/o e rilassata/o**

ripetere: 2 - 3 volte

In questo stato di calma sento che:

\*\*\* il mio sguardo è **chiaro, limpido e sereno**  
**chiaro, limpido e sereno**

ripetere: 2 - 3 volte

In questo stato di calma, inspirando ed espirando **rilasso**, uno ad uno, tutti i muscoli della parte inferiore del mio corpo, iniziando dalle:-

\*\*\* **dita dei piedi;**

ripetere: 2 - 3 volte

\*\*\* **la pianta;**

"

\*\*\* **i talloni;**

"

\*\*\* **le caviglie;**

"

\*\*\* **i polpacci;**

"

\*\*\* **le ginocchia;**

"

\*\*\* **le cosce;**

"

\*\*\* **i glutei;**

"

\*\*\* **gli organi genitali.**

"

Tutta la parte inferiore del mio corpo è **rilassata**

\*\*\* lo sono **calma/o, distesa/o e rilassata/o**  
molto **calma/o, distesa/o e rilassata/o**

ripetere: 2 - 3 volte

In questo stato di calma sento che:

\*\*\* il mio sguardo è **chiaro, limpido e sereno**  
**chiaro, limpido e sereno**

ripetere: 2 - 3 volte

Mantieni l'abbandono per circa 5 minuti.

Lascia che i pensieri scorrano come l'acqua di un torrente scorre tra le rocce della montagna, senza soffermarti su nessuno di essi.

\*\*\* lo sono **calma/o, distesa/o e rilassata/o**  
tutto il mio corpo è **calmo, disteso e rilassato**  
**calmo, disteso e rilassato** ripetere: 2 - 3 volte

\*\*\* la mia mente è **limpida e serena**  
**limpida e serena** ripetere: 2 - 3 volte

\*\*\* il mio respiro ed il battito del cuore sono **calmi e regolari**  
**calmi e regolari** ripetere: 2 - 3 volte

In questo stato di calma sento che:

\*\*\* il mio sguardo è **chiaro, limpido e sereno**  
**chiaro, limpido e sereno** ripetere: 2 - 3 volte

In questo stato di calma, inspirando ed espirando **rilasso**, uno ad uno, tutti i muscoli della parte superiore del mio corpo, iniziando dalla:

\*\*\* **spina dorsale, dal basso verso l'alto** - vertebra dopo vertebra, una ad una, fino a raggiungere le vertebre cervicali;

Poi, inspirando ed espirando **rilasso**, uno ad uno, tutti i muscoli della parte superiore del mio corpo, percorrendo:-

\*\*\* **il ventre;** ripetere: 2 - 3 volte

\*\*\* **il petto;** "

\*\*\* **il torace;** "

\*\*\* **le spalle;** "

\*\*\* **le braccia e gli avambracci;** "

\*\*\* **le mani;** "

\*\*\* **le dita delle mani;** "

\*\*\* **il collo;** "

\*\*\* **il mento;** "

\*\*\* **la faccia;** "

\*\*\* **gli occhi;** "

\*\*\* **la fronte;** "

\*\*\* **la nuca;** "

\*\*\* **il cuoio capelluto;**

"

Tutta la parte superiore del mio corpo è **rilassata**

\*\*\* lo sono **calma/o, distesa/o e rilassata/o**  
molto **calma/o, distesa/o e rilassata/o**

ripetere: 2 - 3 volte

In questo stato di calma sento che:

\*\*\* Il mio sguardo è **chiaro, limpido e sereno**  
**chiaro, limpido e sereno**

ripetere: 2 - 3 volte

Mantieni l'abbandono per circa 5 minuti.

Lascia che i pensieri scorrano come l'acqua di un torrente scorre tra le rocce della montagna senza soffermarti su nessuno di essi.

\*\*\* lo sono **calma/o, distesa/o e rilassata/o**  
tutto il mio corpo è **calmo, disteso e rilassato**  
**calmo, disteso e rilassato**

ripetere: 2 - 3 volte

\*\*\* la mia mente è **limpida e serena**  
**limpida e serena**

ripetere: 2 - 3 volte

\*\*\* il mio respiro ed il battito del cuore sono **calmi e regolari**  
**calmi e regolari**

ripetere: 2 - 3 volte

In questo stato di calma sento che:

\*\*\* il mio sguardo è **chiaro, limpido e sereno**  
**chiaro, limpido e sereno**

ripetere: 2 - 3 volte

In questo stato di calma, inspirando ed espirando **riprendo contatto**, uno ad uno, tutti i muscoli della parte inferiore del mio corpo, iniziando dalle:-

\*\*\* **dita dei piedi;**

ripetere: 2 - 3 volte

\*\*\* **la pianta;**

"

\*\*\* **i talloni;**

"

\*\*\* **le caviglie;**

"

\*\*\* **i polpacci;**

"

\*\*\* **le ginocchia;**

"



\*\*\* **le cosce;**

"

\*\*\* **i glutei;**

"

\*\*\* **gli organi genitali.**

"

Ho **ripreso contatto** con tutta la parte inferiore del mio corpo.

\*\*\* lo sono **calma/o, distesa/o e rilassata/o**  
molto **calma/o, distesa/o e rilassata/o**

ripetere: 2 - 3 volte

In questo stato di calma sento che:

\*\*\* Il mio sguardo è **chiaro, limpido e sereno**  
**chiaro, limpido e sereno**

ripetere: 2 - 3 volte

Mantieni l'abbandono per circa 5 minuti.

Lascia che i pensieri scorrano come l'acqua di un torrente scorre tra le rocce della montagna senza soffermarti su nessuno di essi.

\*\*\* lo sono **calma/o, distesa/o e rilassata/o**  
tutto il mio corpo è **calmo, disteso e rilassato**  
**calmo, disteso e rilassato**

ripetere: 2 - 3 volte

\*\*\* la mia mente è **limpida e serena**  
**limpida e serena**

ripetere: 2 - 3 volte

\*\*\* il mio respiro ed il battito del cuore sono **calmi e regolari**  
**calmi e regolari**

ripetere: 2 - 3 volte

In questo stato di calma sento che:

\*\*\* il mio sguardo è **chiaro, limpido e sereno**  
**chiaro, limpido e sereno**

ripetere: 2 - 3 volte

In questo stato di calma, inspirando ed espirando **riprenndo contatto**, uno ad uno, tutti i muscoli della parte superiore del mio corpo, iniziando dalla:

\*\*\* **spina dorsale, dal basso verso l'alto** - vertebra dopo vertebra, una ad una, fino a raggiungere le vertebre cervicali;

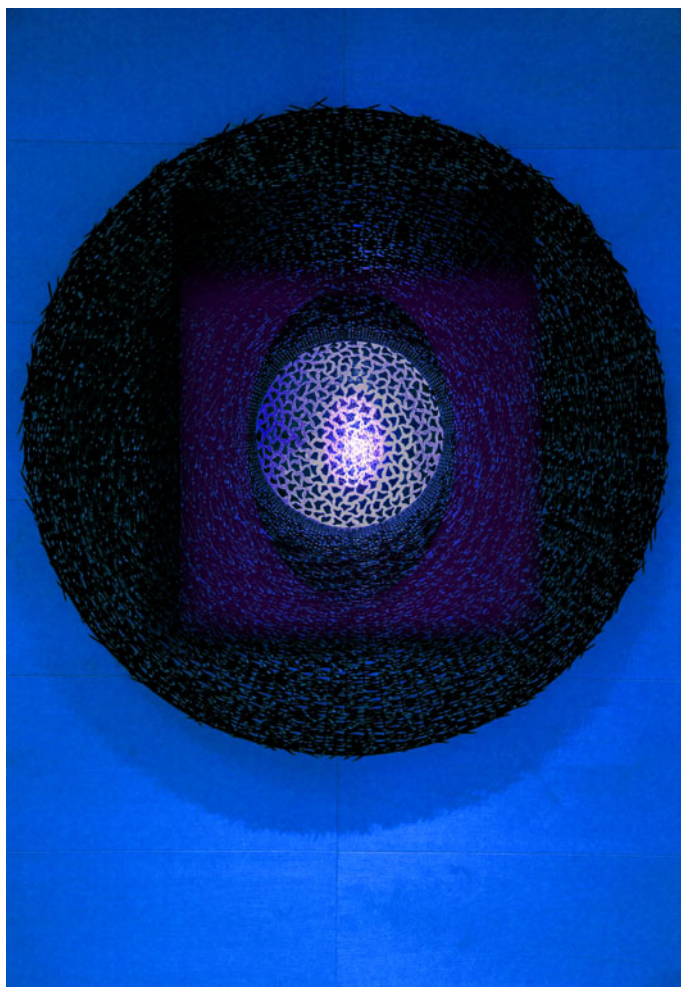
Poi, inspirando ed espirando **riprenndo contatto**, uno ad uno, tutti i muscoli della parte superiore del mio corpo, percorrendo:-



Si consiglia di osservare gli oggetti circostanti dapprima superficialmente e successivamente farlo con più attenzione.

Per la riattivazione dei fasci muscolari corporei, fate una passeggiata di 3 - 4 minuti, controllando che la respirazione e i battiti del cuore siano calmi e regolari.

**Mantenere i risultati ottenuti, richiede una pratica costante.**



E' bello apprezzare uno stato di calma e tranquillità

Tags: [Salute](#) <sup>[1]</sup>

***"M.I.R.VI." non è una medicina e nemmeno una terapia. Lo scopo primario è quello di rieducare al normale e naturale funzionamento l'occhio e la mente. È una tecnica non invasiva: non utilizza e non prescrive farmaci né interventi chirurgici di alcun tipo. Le informazioni qui riportate hanno carattere puramente divulgativo e orientativo; non sostituiscono la consulenza medica.***

Tutti i diritti sono riservati / All rights reserved

La riproduzione anche parziale, con qualunque mezzo eseguita, del presente materiale è da intendersi previa autorizzazione scritta dal ?M.I.R.VI.?.

---

URL di origine: <http://www.mirvi.com/node/67>

Links:

[1] <http://www.mirvi.com/taxonomy/term/200>