

l'autore

Roberto Ausilio

*vai alla
scheda
del libro*

RILASSAMENTO *e* MEDITAZIONE

per superare ansia e stress



RELAX LAB

16 lezioni e 35 esercizi

per ritrovare il benessere psico-fisico

della stessa collana



EPC
EDITORE

Roberto Ausilio

RILASSAMENTO e MEDITAZIONE *per superare ansia e stress*

RELAX LAB - 16 lezioni e 35 esercizi
per ritrovare il benessere psico-fisico

RILASSAMENTO E MEDITAZIONE
ISBN: 978-88-9288-046-7

Copyright © 2021 EPC S.r.l. Socio Unico

EPC S.r.l. Socio Unico - Via Clauzetto, 12 - 00188 Roma - www.epc.it
Servizio clienti: 06 33245277 - Fax 06 33245248
Redazione: Tel. 06 33245264/205

Proprietà letteraria e tutti i diritti riservati alla EPC S.r.l. Socio Unico. La struttura e il contenuto del presente volume non possono essere riprodotti, neppure parzialmente, salvo espressa autorizzazione della Casa Editrice. Non ne è altresì consentita la memorizzazione su qualsiasi supporto (magnetico, magneto-ottico, ottico, fotocopie ecc.).

La Casa Editrice, pur garantendo la massima cura nella preparazione del volume, declina ogni responsabilità per possibili errori od omissioni, nonché per eventuali danni risultanti dall'uso dell'informazione ivi contenuta.



Il codice QR che si trova sul retro della copertina, consente attraverso uno smartphone di accedere direttamente alle informazioni e agli eventuali aggiornamenti di questo volume.

Le stesse informazioni sono disponibili alla pagina:

<https://www.epc.it/Prodotto/Editoria/Libri/RILASSAMENTO-e-MEDITAZIONE/4917>

A mia figlia Giada

*Che tu possa
realizzare te stessa
e continuare sempre a crescere
nella pace e serenità dell'Essere*

I nomi delle persone menzionate nel presente libro sono stati modificati per tutelarne la privacy. Le nozioni e le tecniche riportate nel presente libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale.

Il lettore è responsabile di ogni sua azione e scelta. Il libro non sostituisce in alcun modo il consulto medico e l'aiuto professionale da parte di un professionista legalmente abilitato a trattare la materia del libro. L'autore si solleva sin da ora rispetto all'uso improprio del presente volume. Il libro ha esclusivamente scopo informativo e formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico.

Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei disturbi fisici o psicologici, dovrai affidarti ad un appropriato trattamento medico.

Il codice QR che si trova sul retro della copertina, consente attraverso uno smartphone di accedere direttamente alle informazioni e agli eventuali aggiornamenti di questo volume.

Le stesse informazioni sono disponibili alla pagina:

<https://www.psyllife.it/relaxlab-special>

Per accedere ai contenuti speciali del libro vai su:

<https://www.psyllife.it/relaxlab-special>

Per accedere al videocorso Relax Lab vai su:

<https://www.psyllife.it/relaxlab>

Per contattare l'autore e restare aggiornato sulle iniziative e i nuovi contenuti vai su:

<https://www.robertoausilio.it> e <https://www.psyllife.it>

Puoi seguire l'autore anche sui social: canale YouTube Psicologia e Vita, Podcast Psicologia e Vita, Profilo Instagram, Pagina Facebook Roberto Ausilio, Gruppo Facebook Psyllife, LinkedIn e TikTok

INDICE

Introduzione	11
CAPITOLO 1	
Verso un centro di gravità permanente	23
1.1 Perché rilassarsi è diventato indispensabile	23
1.2 Di cosa hai bisogno per vivere felice?	26
1.3 Il magico potere dei valori e delle abitudini	33

SEZIONE A

Tecniche di respirazione

CAPITOLO 2	
La respirazione diaframmatica	39
2.1 La storia di Marta	39
2.2 Respirare bene per vivere meglio	42
2.3 Stress e respirazione	49
Esercizio 1 - Il respiro diaframmatico	53
Esercizio 2 - Respiro "pennello"	55

RILASSAMENTO e MEDITAZIONE

CAPITOLO 3

Breath walking e pranayama 59

3.1 Un miracolo chiamato respiro 59

3.2 Allenare la consapevolezza del respiro 63

Esercizio 3 - Breath walking 67

Esercizio 4 - Respirazione pranayama 70

CAPITOLO 4

Respirare la vita 77

4.1 Respirazione e depressione 77

4.2 Vuoi un caffè o una camomilla? 79

4.3 Ricordati di respirare 81

Esercizio 5 - Respiro di fuoco 85

Esercizio 6 - Respiro 4-7-8 87

CAPITOLO 5

Raggiungi i tuoi obiettivi respirando 93

5.1 Respirazione e goal setting 93

5.2 Evitare le distrazioni 95

Esercizio 7 - Box breathing o "respiro quadrato" 99

Esercizio 8 - Il sole del mattino 100

Esercizio 9 - Respiro 3-5-3 103

Esercizio 10 - Cantare 104

Esercizio 11 - Annusare i fiori 107

Indice

SEZIONE B

Tecniche di rilassamento

CAPITOLO 6	
Il training autogeno	113
6.1 Tecniche per una “buona vita”	113
6.2 Igiene mentale e rilassamento	114
6.3 Il training autogeno	116
6.4 Gli esercizi del training autogeno	119
CAPITOLO 7	
Il posto sicuro	127
7.1 Come sfruttare il potere del subconscio	127
7.2 I benefici della visualizzazione	129
Esercizio 13 - La tecnica del posto sicuro	131
CAPITOLO 8	
Rilassamento muscolare progressivo	137
8.1 Muscoli e mente, insieme per il benessere	137
Esercizio 14 - Il rilassamento muscolare progressivo	141
CAPITOLO 9	
La visualizzazione	149
9.1 Visualizza e poi realizza	149
9.2 I benefici della visualizzazione	153
Esercizio 15 - L'isola segreta	156
Esercizio 16 - “La cascata di luce”	158
Esercizio 17 - “Costruisco e uso la mia visualizzazione”	159

RILASSAMENTO e MEDITAZIONE

SEZIONE C Bioenergetica

CAPITOLO 10	
Il grounding	165
10.1 Radicati nel corpo	165
Esercizio 18 - Posizione di base e vibrazione delle gambe	171
Esercizio 19 - Il bend over	175
CAPITOLO 11	
Il bacino e la sessualità	179
11.1 Rilassamento e sessualità	179
Esercizio 20 - Rotazione del bacino	185
Esercizio 21 - La spinta pelvica	187
Esercizio 21 - Rimbалzo del bacino	189
CAPITOLO 12	
Il controllo, spalle e collo	191
12.1 Cos'è il controllo e perché è utile allentarlo	191
12.2 Controllo e tensioni muscolari	193
Esercizio 23 - Rotazione della testa	198
Esercizio 24 - Sciogliere le spalle	199
Esercizio 25 - Rotazione delle spalle	201
Esercizio 26 - Automassaggio classico	202
Esercizio 27 - Automassaggio tapping	204

Indice

CAPITOLO 13	
Rabbia e aggressività	207
13.1 La rabbia è sempre negativa?	207
13.2 Come farsi amica la rabbia	212
Esercizio 28 - Cavalletto bioenergetico	216
Esercizio 29 - Scalciare sul letto	220
Esercizio 30 - Percuotere con le braccia	222

SEZIONE D
Meditazione

CAPITOLO 14	
Meditazione zen	229
14.1 Che cos'è la meditazione e perché può aiutarci	229
14.2 Praticare la meditazione oggi	234
Esercizio 31 - Meditazione zazen	236
CAPITOLO 15	
Meditazione kundalini	243
15.1 Meditare in modo dinamico	243
Esercizio 32 - La meditazione kundalini	246
CAPITOLO 16	
Meditazione body scan	251
16.1 Meditare per liberare la mente da ansia e ruminazione	251
Esercizio 33 - La meditazione body scan	254

RILASSAMENTO e MEDITAZIONE

CAPITOLO 17

Meditazione camminata	261
17.1 La pace ad ogni passo	261
Esercizio 34 - Meditazione camminata vipassana	263
Esercizio 35 - Meditazione camminata kinhin	266
Le tabelle degli esercizi	271
Conclusioni	275
Bibliografia	279

Introduzione

C'era una volta un giovane monaco zen che aveva una barca con cui era solito andare al lago. Quella era per lui l'occasione per meditare e perdersi nella calma di quelle acque. Un giorno, qualcosa urtò la sua barca. Senza neanche prendersi la briga di aprire gli occhi, il monaco cominciò a inveire contro il responsabile. Ma, solo quando si guardò attorno, realizzò che chi stava accusando di aver interrotto il suo momento di pace, altro non era che una piccola barca abbandonata che viaggiava alla deriva.

A quel punto, il monaco rimase impietrito chiedendosi su chi avrebbe potuto riversare tutta quella rabbia.

“È assurdo prendersela con una barca vuota!” pensò.

Il monaco cercò allora di entrare in contatto con quel sentimento che non trovava giustificazione. Chiuse gli occhi e quella rabbia diventò l'occasione per riflettere. In quel momento capì che quell'emozione rappresentava solo il riflesso di un'ansia più profonda che spesso viviamo e riversiamo all'esterno senza accorgerci che essa ci appartiene, ed è nostra responsabilità.

In quel momento la barca vuota divenne il suo Maestro, l'occasione per conoscere se stesso.

RILASSAMENTO e MEDITAZIONE

Quando ho letto per la prima volta questa storiella zen ho pensato a tutte le volte in cui mi sono arrabbiato.

Ero in un periodo nero della mia esistenza, o almeno questo era ciò che mi stavo raccontando. Uscivo da una relazione sentimentale che mi aveva sfibrato nel profondo ed ero pieno di rabbia, risentimento, rancore e non riuscivo a trovare nulla di positivo in ciò che mi stava accadendo.

Avevo mille paure rispetto al futuro, profondi sensi di colpa e, a dirla tutta, mi vergognavo di me stesso, mi sentivo un mezzo fallito, con l'aggravante di essere uno psicologo, dunque colui che avrebbe dovuto padroneggiare la situazione senza lasciarsi tradire dalle circostanze.

Quanto alla capacità di rilassarmi, in quel momento, lasciamo perdere: era pura utopia! Ma qualcosa di incredibilmente potente mi ha aiutato in quell'occasione, ed è stato l'inizio di un grande viaggio che mi ha portato fin qui e ha reso possibile la stesura del libro che hai tra le mani e che sono certo potrà esserti di grande aiuto.

Quanto stress, ansia e tensione ci portiamo addosso e quanto facilmente siamo pronti a riversare le nostre emozioni prendendocela con chiunque sia nei paraggi in quell'occasione. Capita anche a te di arrabbiarti e perdere la serenità per poi scoprire che in fondo si trattava solo di una barca vuota?

Perché in fondo dentro di noi c'è anche una voce molto saggia che possiamo imparare ad ascoltare e lasciar fiorire. La voce emerge quando riusciamo a rilassarci e a entrare in contatto con noi stessi e ci suggerisce di essere responsabili di ciò che ci accade.

Perché dovremmo prenderci noi tutta questa responsabilità?

Introduzione

C'è una frase del Dalai Lama che mi ripeto spesso: “Ricorda sempre le tre R: rispetto per te stesso, rispetto per gli altri e responsabilità per le tue azioni.”

Quando 20 anni fa ho iniziato a lavorare come psicologo, mi sono presto reso conto che la maggior parte delle persone vive in uno stato di tensione perenne. E anch'io non ero immune da questa situazione, dato che correvo, mi affannavo e mi sentivo sempre in ritardo. La tensione è di tipo psico-fisico, non riguarda infatti solamente l'aspetto muscolare, ma anche il nostro modo di vedere la vita, di intendere la realtà e di portare energia e significato in ciò che facciamo.

Ci lamentiamo, corriamo come forsennati senza mai fermarci a riflettere o farci le domande fondamentali e dalle quali piuttosto cerchiamo di fuggire.

Non abbiamo mai tempo e ci sentiamo come se stessimo sempre per arrivare al traguardo, ma qualcuno sadicamente ci aggiunge un altro pezzo di strada e ci costringe a continuare la corsa. Ci sentiamo frustrati perché arriviamo a fine giornata, a fine mese e a fine anno senza alcun senso di realizzazione e appagamento dentro noi stessi. Piuttosto, cerchiamo di stordirci ancora un po', magari ammazzando il tempo con i social network o con la TV: droghe a buon mercato che ci distolgono ancora una volta dalla nostra coscienza che pazientemente aspetta il suo turno.

Non ci chiediamo “perché” stiamo facendo tutto ciò, il senso dei nostri gesti, delle nostre azioni e dei nostri obiettivi.

A limite, ci chiediamo “come” fare meglio e più in fretta. Ci sentiamo come criceti che corrono a vuoto in una ruota che non va da nessuna parte. Un meccanismo di ruminazione mentale nel quale tendiamo a cadere e di cui spesso mi parlano i miei pazienti.

RILASSAMENTO e MEDITAZIONE

Così come il povero criceto, anche noi abbiamo cervelli e corpi potenti che sostanzialmente spesso girano a vuoto.

Non vogliamo ammetterlo, ma proprio come il criceto non può più fermarsi, anche noi dobbiamo continuare ad affannarci in una corsa che non ha senso e a lavorare non per gusto, passione o perché lo vogliamo veramente, ma per pagare il mutuo, le spese, per mandare avanti la famiglia, le aspettative degli altri e arrivare a fine mese.

In altri casi abbiamo dei sogni che spesso restano nei cassetti, che rinviama a quando avremo finalmente tempo. Oppure abbiamo degli obiettivi da raggiungere ma che spesso sono vuoti e non portano a un reale arricchimento della nostra esistenza.

Tendere a qualcosa da realizzare nel futuro è prerogativa esclusiva dell'essere umano. È grazie alla capacità di immaginazione che ci prefiguriamo obiettivi, sogniamo di raggiungere le vette, vogliamo cambiare noi stessi e il mondo che ci circonda.

Eppure questa tensione, questo tendere a qualcosa che è altro da noi, se non viene opportunamente canalizzata, rischia di essere una ferita che ci infliggiamo con le nostre stesse mani. È come avere a disposizione un potente aereo a propulsione e usarlo per schiantarsi contro il suolo.

Saper sognare, visualizzare i nostri obiettivi, impegnarci a fondo per raggiungerli, sono senz'altro competenze importanti che possono rendere la nostra vita un giardino di piacere autentico. Ad una condizione, però. Il nostro compito, se vogliamo vivere in maniera veramente piena e serena, è trovare un equilibrio dinamico tra il fare e il non fare, tra l'accettare e il voler cambiare, tra gli estremi del principio maschile (attivo, aggressivo) e quello femminile (passivo,

Introduzione

ricettivo), le due forze universali che in Oriente vengono chiamate lo Yin e lo Yang.

È solo nell'integrazione degli opposti che possiamo trovare pace e prosperità, salute e vera ricchezza. Sapersi rilassare davvero, sapersi fermare, ricaricarsi energicamente e riflettere su ciò che si sta facendo, diciamo, è prerogativa di poche persone.

La maggior parte di noi crede di non avere tempo per fermarsi, per scendere dalla ruota del criceto degli impegni, delle scadenze, delle sciocchezze urgenti che sembrano fondamentali ma che in realtà non lo sono.

Fermarsi è fondamentale.

A questo proposito mi viene in mente la storia dei due boscaioli impegnati ad abbattere degli alberi nella foresta con dei tronchi molto grandi e solidi.

I due boscaioli usavano le loro asce con identica bravura, ma con una diversa tecnica: il primo colpiva il suo albero con estrema costanza, un colpo dietro l'altro, senza sosta se non per riprendere fiato di tanto in tanto.

Il secondo boscaiolo faceva una pausa ogni ora di lavoro. Al tramonto, il primo boscaiolo era a metà del suo albero. Aveva sudato sangue e lacrime e non avrebbe resistito cinque minuti di più. Il secondo era incredibilmente al termine del suo lavoro. Avevano cominciato insieme e i due alberi erano uguali! Il primo boscaiolo non credeva ai suoi occhi. "Non capisco! Come hai fatto ad andare così veloce se ti fermavi così spesso?".

L'altro sorrise: "Hai notato che mi fermavo ogni ora. Ma quello che non hai visto è che approfittavo della sosta per affilare la mia ascia".

E tu riesci a fermarti per affilare la tua ascia? Ti dai il tempo per respirare, rilassarti e ricaricare le batterie?

RILASSAMENTO e MEDITAZIONE

Anch'io ho spesso trovato difficoltà a rilassarmi e riflettere, trovare il senso e gioire del presente. Eppure sin da bambino avevo intuito qualcosa di importante a cui non sapevo dare nome, ed ero molto curioso rispetto alle potenzialità della mente umana.

Ricordo che mio padre possedeva in casa una grande libreria con tantissimi libri e io morivo dalla voglia di leggerli tutti.

Mi sono imbattuto all'età di circa sette anni in testi sullo yoga e la meditazione ed è stato per me naturale iniziare a sperimentare quelle tecniche. Siamo parlando degli anni '80, quando ancora non c'era quasi alcuna conoscenza delle discipline orientali e, mentre leggevo, mi rendevo conto che qualcosa in me risuonava in maniera molto profonda.

Poi, durante il periodo delle scuole superiori, quando l'adolescenza mi ha travolto con un'esplosione di paure, rabbia, incertezza e fragilità, ho trovato grande giovamento nel praticare alcuni esercizi di rilassamento e meditazione di cui avevo letto in quei misteriosi libri. Internet non esisteva, quindi con gli amici ci scambiavamo informazioni importanti rispetto alle nostre scoperte interiori. Eravamo in fondo dei curiosi psiconauti che a Matera negli anni '90 cercavano risposte esistenziali che non riuscivano a trovare altrove.

L'amore per la psicologia è nato anche così.

Cercavo risposte e soluzioni, esplorando la mente inconscia con curiosità e apertura, perciò mi sono imbattuto in tante tecniche e ognuna l'ho sperimentata sulla mia pelle. In questo percorso di crescita che definisco "spirituale" in senso ampio, cioè di scoperta del Vero che è nascosto oltre il velo delle apparenze, sono grato in particolare ad una persona e ad un luogo.

La persona a cui sono grato è mia madre. Cecilia ha avu-

Introduzione

to una profonda conversione al cattolicesimo quando io ero bambino. Folgorata sulla via di Damasco della sua vita, ha scoperto la preghiera e l'amore incondizionato di Gesù. Sebbene non sia mai riuscita a convertire totalmente anche me, nonostante decenni di tentativi, le sono grato perché mi ha aiutato a vedere oltre.

Mi ha permesso di comprendere che la forza universale dell'amore è qualcosa di potentissimo e che muove i fili invisibili del nostro universo. Mi ha permesso di capire che, oltre a ciò che vediamo, esistono mondi sottili, che le nostre azioni, emozioni e pensieri influenzano il mondo e le altre persone, e che il fine ultimo della vita non è materiale, ma spirituale.

Il luogo a cui sono grato è Matera, mia città natale, e in particolare al canyon della Gravina, una profonda insenatura costellata da tantissime grotte. Un posto veramente magico, in cui da millenni gli eremiti e i ricercatori spirituali hanno meditato, pregato, ed esplorato l'ignoto. Ho avuto l'incredibile fortuna durante la mia adolescenza di frequentare le grotte del Neolitico intorno Matera e queste mi hanno profondamente ispirato.

Quante serate ho passato coi miei amici in quelle grotte! Erano la nostra discoteca preistorica! Accendevamo un fuoco, suonavamo la chitarra, leggevamo Nietzsche, Marx e Freud e mettevamo tutto in discussione. Quando oggi mi rilasso ad Orvieto, anche a circa 600 km di distanza dalla mia città natale, visualizzo ancora la "mia" grotta affacciata sul grande canyon, mentre volano i falchi nell'immenso silenzio.

In seguito, dopo l'Università è stata determinante la scoperta della bioenergetica attraverso il Master "Psicologia dello sport" che mi ha permesso di esplorare l'inseparabile

RILASSAMENTO e MEDITAZIONE

relazione tra corpo e mente e apprendere le più efficaci tecniche di rilassamento.

In questo corso ho avuto come docente il Dr. Antonio De Lucia, persona che stimo e ringrazio profondamente. Ricordo ancora le classi con esercizi di gruppo in cui si attivavano la respirazione, il movimento, le emozioni e poi si verbalizzavano i vissuti personali, creando un clima ricchissimo di ispirazione e comprensione.

Che potenza! Ho deciso allora di approfondire la bioenergetica con una grande terapeuta, la Dr.ssa Piera Sacchi e con lei ho seguito un percorso di psicoterapia individuale e di gruppo, che mi ha portato al cuore delle mie pulsioni emotive e psico-corporee. Tutto ciò lo facevo come allievo, mentre come docente iniziavo a sperimentarmi nella conduzione di gruppi con tecniche di rilassamento e respirazione, di espressione corporea con adulti e bambini, acquisendo competenze utilissime anche nei percorsi di psicoterapia individuale.

Sono felicissimo e grato quando ripenso alle centinaia di persone che ho aiutato grazie alla bioenergetica, alle tecniche di meditazione, respirazione e rilassamento in tutti questi anni.

Nel mio percorso di crescita personale il rilassamento ha svolto un ruolo fondamentale, perché nello stato di coscienza tra la veglia e il sonno, abbiamo l'enorme possibilità di dialogare con il nostro inconscio. A differenza di quello che comunemente si crede, l'inconscio non è un pozzo nero contenente solo scheletri e mostri del passato ma, come ci insegna il grande psicoterapeuta Milton Erickson, è la miniera delle infinite possibilità di espansione della nostra coscienza, perché ci permette di visualizzare e poi realizzare i nostri sogni autentici.

Introduzione

Mi piace pensare al nostro inconscio come ad un alleato potentissimo, in grado di fare miracoli. Ho visto tante volte, in quasi 20 anni di pratica psicoterapeutica, le persone trasformare completamente la propria vita grazie ad un nuovo allineamento della loro mente inconscia.

Ho scritto questo libro perché diventi, per te e molte altre persone, uno stimolo ulteriore a crescere e fiorire, portando nella tua vita la possibilità di rilassarti, di ricaricare le tue energie e di canalizzarle per raggiungere i tuoi autentici obiettivi.

E, seguendo le indicazioni del Dalai Lama che dice che *bisogna andare dove non si è ancora mai stati*, non mi sono fermato nella ricerca e ho iniziato ad esplorare il mondo della comunicazione digitale e dei video.

Dal 2016 ho fondato il canale YouTube “Psicologia e Vita” perché voglio aiutare il maggior numero di persone a liberarsi dai condizionamenti e a vivere al meglio la propria vita grazie alla psicologia. Il canale oggi conta circa 800 video, oltre 15 mila iscritti e ha ampiamente superato 1 milione e mezzo di visualizzazioni complessive. L'affetto e il calore delle persone che ogni giorno mi ringraziano per gli spunti di riflessione e cambiamento che fornisco, mi dà la forza e l'energia per portare avanti questo grande e appassionante lavoro.

La motivazione che mi muove coincide con la mia missione di vita: aiutare gli altri a diventare se stessi, a tirar fuori il diamante prezioso che c'è in loro, grazie alla psicologia e alla crescita personale.

Dopo l'uscita nel 2019 del mio libro *Ansia No Problem*, in cui ho illustrato il mio metodo C.A.S.A. per superare ansia e panico, sono stato piacevolmente sommerso di rin-

RILASSAMENTO e MEDITAZIONE

graziamanti di persone che hanno apprezzato il mio modo di scrivere semplice, pratico e diretto, orientato al reale cambiamento positivo.

Così ho deciso di aggiungere un altro tassello a quest'opera per aiutare ancora meglio le persone a gestire e superare l'ansia e lo stress.

In questo periodo storico e in concomitanza alla pandemia Covid19, siamo sommersi da problematiche psicofisiche legate ad un eccesso di preoccupazioni, incertezza, velocizzazione, virtualizzazione dei rapporti e un carico di responsabilità e pressioni sul singolo individuo.

Sempre più persone si trovano a gestire disturbi d'ansia, attacchi di panico, stress, burnout e fobie di ogni genere. Sintomi che limitano la nostra libertà e la nostra vitalità e di cui è necessario occuparci prima che diventino gravi e invalidanti. Come ho ampiamente illustrato nel volume *Ansia No Problem*, per liberarci definitivamente dell'ansia dobbiamo non solo lavorare sui sintomi quando essi si manifestano, ma agire con la prevenzione e soprattutto con la promozione della nostra salute. Promuovere salute vuol dire secondo Alexander Lowen, padre della bioenergetica, lavorare sulla nostra vitalità e flessibilità, sulla capacità di provare piacere, di muoverci, respirare e amare in maniera profonda e matura.

Per questo mi sono chiesto: “Come posso aiutare il maggior numero di persone a migliorare la propria salute con tecniche semplici, alla portata di tutti e allo stesso tempo efficaci e potenzialmente rivoluzionarie in termini di benessere a lungo termine?”

Ho dunque ideato e realizzato un progetto digitale che ho chiamato “Relax Lab” con lo scopo di insegnare le tecniche di rilassamento che ho personalmente sperimentato e che

Introduzione

utilizzo ogni giorno in modo efficace con i miei pazienti.

Ogni settimana per quattro mesi ho effettuato un webinar, cioè un seminario online, per insegnare le tecniche di respirazione, rilassamento, bioenergetica e meditazione. Il libro che hai tra le mani è la trascrizione e rivisitazione di queste lezioni online, per renderle ancora più fruibili e applicarle nella vita di tutti i giorni.

Mi piace pensare che questo volume sarà sui comodini, nelle case e nelle mani di persone eccezionali, che hanno deciso di prendere le redini della propria vita e della propria mente.

Persone che come te non si sono fermate all'apparenza e hanno coraggiosamente deciso di scavare, trovare l'oro interiore e hanno voglia di diventare se stesse, fino in fondo.

Sono certo che in queste pagine troverai spunti, esercizi e stimoli per fare della tua vita un capolavoro. Fammi sapere come questo libro ti ha cambiato in meglio, io ci conto e sono al tuo fianco!

Buona lettura!

CAPITOLO 1

VERSO UN CENTRO DI GRAVITÀ PERMANENTE

1.1 Perché rilassarsi è diventato indispensabile

Qualche giorno fa sfogliando un giornale locale mi sono imbattuto in un articolo che parlava del boom di vacanze all'insegna del relax e della natura.

Non mi meraviglia che oggi, in seguito all'emergenza Coronavirus siamo stati costretti a modificare profondamente la concezione di noi stessi, del nostro spazio e delle nostre abitudini quotidiane.

Durante il periodo di lockdown volto a evitare la diffusione del contagio, e nei difficili mesi che ne sono seguiti, ognuno di noi ha avuto molto da fare a livello psicologico, dovendo gestire emozioni non facili come la paura, l'ansia, l'incertezza del futuro, la precarietà delle relazioni, le problematiche economiche ecc.

Le persone che già lottavano contro la psicopatologia, che erano fragili, sotto pressione o soffrivano di problemi d'ansia e di stress, hanno spesso assistito ad un peggioramento della loro condizione generale.

RILASSAMENTO e MEDITAZIONE

Lavorando da quasi 20 anni come psicologo, ho un'idea rispetto a come vanno certe cose. Quando si verificano delle catastrofi collettive come un'epidemia, un terremoto, un'alluvione, le persone reagiscono in modalità molto diverse tra loro.

C'è chi si butta giù, lasciandosi andare a sentimenti depressivi, e chi invece coglie la sfida e si rimbocca le maniche, spesso tirando fuori risorse ed energie che non pensava neppure di avere.

Oggi viviamo in una società molto particolare, che ci induce a utilizzare moltissimo la nostra parte razionale, a sapere programmare, pensare, controllare, gestire, relazionarci, fare...

Se pensi alla vita che conducevano i tuoi nonni, potrai renderti conto che avevano altri tipi di problemi. La rivoluzione tecnologica ha sconvolto (in positivo e in negativo) le nostre esistenze, trasformando profondamente il nostro mondo interno, le modalità di interazione, così come ha trasformato completamente il rapporto che abbiamo col tempo e con le emozioni.

Credo che oggi rilassarsi sia diventato più difficile rispetto al passato. Non credo che mio nonno, che faceva il contadino, avrebbe avuto bisogno di questo libro, oppure di corsi di rilassamento, meditazione e soggiorni relax in qualche SPA. Certo, mio nonno arrivava a sera molto stanco, ma stanco soprattutto a livello fisico. Bastava dormire a sufficienza per ricaricare le batterie.

Ma oggi le cose stanno diversamente e abbiamo bisogno di rilassamento, perché siamo stanchi soprattutto a livello mentale!

Corriamo spesso da una parte all'altra delle nostre città,

Verso un centro di gravità permanente

per lavoro, per fare la spesa, per sbrigare commissioni, per accompagnare i figli. E abbiamo sempre la sensazione di essere in ritardo, di non aver fatto abbastanza, di stare perdendo qualcosa.

Ormai è un dato di fatto: il tempo che trascorriamo sui dispositivi tecnologici è pazzesco.

In media, ciascuno di noi, ogni giorno, trascorre 6 ore e 42 minuti connesso alla rete, di cui 2:15 ore attraverso dispositivi mobile.

Nell'arco di un anno, passiamo 100 giorni attaccati al computer o allo smartphone, circa il 27% di tutto il tempo che abbiamo a disposizione. (“We Are Social” – Digital 2019)

Sono dati che fanno riflettere, perché se ci pensi ti renderai conto che ormai non c'è più alcun confine tra vita reale e vita virtuale. Ad esempio, persone che non hai mai visto in carne ed ossa possono avere molta più importanza e influenza su di te rispetto a chi ti vive accanto.

È così ora e probabilmente in futuro sarà anche peggio, dobbiamo farcene una ragione. Anzi potremmo cercare di trovare il buono in tutto ciò e plasmare le nostre vite in modalità differenti rispetto al passato così da essere felici in mezzo ad una incredibile trasformazione digitale, economica e sociale.

Siamo barchette in un mare in burrasca? Non lo so, ma a volte forse anche tu come me hai questa sensazione. Di fatto si naviga a vista in ogni ambito: lavorativo, sentimentale, economico, familiare. Non abbiamo punti di riferimento assoluti o certi e spesso è la il consenso degli altri a fare da padrone.

RILASSAMENTO e MEDITAZIONE

Voglio dire che in molti casi ci comportiamo esattamente come un gregge di pecore. Se una moda si diffonde, allora diventa socialmente accettabile e addirittura cool, di tendenza.

Pensiamo allo yoga. Fino a qualche decennio fa era considerata una pratica per pochi pazzi disadattati, affascinati da culture orientali. Oggi si pratica nei centri commerciali, viene propinata ai manager in ufficio, si organizzano ritiri di formazione aziendale ecc.

Ma cosa stiamo veramente cercando in questo mare che è la vita?

1.2 Di cosa hai bisogno per vivere felice?

A mio avviso per vivere felici abbiamo bisogno di poche cose. Tra queste forse la più importante è avere una missione, uno scopo finale che dia un senso a tutta la nostra esistenza, un po' come una stella polare che ci guidi nella notte.

Se non abbiamo una missione di vita, se i nostri valori di base non ci sono chiari, brancoleremo sempre nel buio e saremo esposti a derive ogni volta che ci capiterà qualche evento stressante.

Mi viene in mente la storia dei tre muratori. Erano intenti a lavorare in un cantiere, quando un uomo curioso che passava di lì, ha chiesto al primo: “Cosa state facendo?” Il primo muratore gli risponde: “Non vedi, sto costruendo un muro”.

Il secondo muratore, alla stessa domanda gli risponde: “Sto costruendo una chiesa”.

Pagine omesse dall'anteprima del volume

SEZIONE B

Tecniche di rilassamento

CAPITOLO 6

IL TRAINING AUTOGENO

6.1 Tecniche per una “buona vita”

Con questo capitolo diamo il via al nuovo modulo sulle tecniche di rilassamento. Parliamo infatti di un argomento molto interessante, di una tecnica eccezionale, cioè il *training autogeno*.

Abbiamo appreso nelle pagine precedenti, una serie di tecniche importanti per quanto riguarda la respirazione e, adesso che siamo diventati più esperti, possiamo entrare più facilmente nell’analisi delle tecniche di rilassamento, di cui la principale è il training autogeno.

Nella prima parte di questo capitolo, parleremo di che cosa sono le tecniche di rilassamento: faremo un primo cappello introduttivo che ci porterà nel vivo della nostra spiegazione e si protrarrà poi nelle pagine successive; nella seconda parte parleremo della tecnica del training autogeno, e nella terza parte spiegheremo nel dettaglio come praticarlo.

Cosa sono le tecniche di rilassamento?

RILASSAMENTO e MEDITAZIONE

Si tratta sostanzialmente di metodologie pratiche che approfondiscono le tecniche di respirazione illustrate nelle precedenti pagine e ci danno la possibilità di rilassarci “a comando”, cioè tutte le volte che lo desideriamo e in maniera attiva.

Queste tecniche ci aiutano a dirigere la nostra attenzione in modo da creare, all'interno del nostro cervello e del nostro corpo, un flusso di benessere e di rilassamento positivo.

Perché è importante praticare le tecniche di rilassamento? Perché sono delle azioni volontarie per regolare e gestire gli stati di ansia e di stress, bilanciando in modo funzionale la nostra bilancia dell'arousal di cui abbiamo parlato in precedenza.

Quando abbiamo un basso livello di consapevolezza, ci può accadere di subire passivamente ansia e stress e avere difficoltà a occuparci del nostro benessere. Imparando le tecniche di rilassamento, invece, noi diventiamo esperti nel riuscire a controllare e a gestire i nostri stati di ansia e stress.

Ciò è molto utile per tornare al timone delle nostre vite, perché il beneficio delle tecniche di rilassamento è ampiamente dimostrato da moltissimi studi scientifici. Come ben immagini, saper padroneggiare alcune tecniche di rilassamento, è molto utile per prevenire tutta una serie di disagi e per promuovere la nostra salute generale.

6.2 Igiene mentale e rilassamento

Cosa vuol dire promuovere la nostra salute? Vuol dire occuparci di una sorta di igiene quotidiana che ci dà la

Il training autogeno

possibilità di innescare un processo di cambiamento positivo, una spirale di evoluzione e crescita personale costante. Molto spesso infatti dimentichiamo che noi siamo il frutto delle nostre azioni quotidiane e quando si manifestano sintomi e segnali di disagio cerchiamo di correre ai ripari, ma magari è troppo tardi.

Con le tecniche di rilassamento, invece, abbiamo la possibilità di entrare in uno stato di rilassamento funzionale tutte le volte che lo vogliamo e a prescindere dalle circostanze di vita.

Ora è chiaro che in alcune situazioni, in alcuni casi, in alcuni ambienti, con alcune persone, in alcune relazioni ti risulta più facile rilassarti, mentre in altre è più difficile e può addirittura sembrare impossibile. Ricorda però che la pratica costante delle tecniche è la condizione imprescindibile che ci dà la possibilità di diventare abili nel rilassarci quando lo vogliamo.

Quali sono i benefici delle tecniche di rilassamento?

Possiamo racchiudere i tanti benefici in tre macro-categorie: fisici, psicologici e relazionali.

I benefici fisici sono, ad esempio, il rallentamento del battito cardiaco e, grazie all'attivazione del sistema nervoso autonomo parasimpatico, la diminuzione della pressione sanguigna, la rigenerazione cellulare e il miglioramento a lungo termine anche del nostro sistema immunitario.

Tutti questi benefici sono dimostrati in molti studi scientifici.

Devi sapere che il training autogeno è una delle tecniche più studiate scientificamente in quanto è stata storicamente la prima tecnica divulgata in occidente ed oggi è ancora la più praticata.

RILASSAMENTO e MEDITAZIONE

I benefici psicologici delle tecniche di rilassamento sono: il ritrovamento della calma e della serenità, una concentrazione maggiore, il miglioramento del nostro umore. Con una pratica costante possiamo essere meno depressi, più di buon umore e più positivi.

Com'è facile intuire, tutto ciò ha delle piacevoli ripercussioni anche dal punto di vista relazionale, perché ad ognuno di noi piace avere amici che siano tranquilli e sereni.

I nostri livelli di pazienza e tolleranza possono migliorare, può aumentare la nostra simpatia, l'apertura all'altro e il calore umano che portiamo nelle relazioni.

6.3 Il training autogeno

Il training autogeno è stato messo a punto da Johannes Heinrich Schultz, uno psichiatra tedesco nel 1932 ed è una delle tecniche di rilassamento più efficaci nella cura dell'ansia, dell'insonnia, delle somatizzazioni e dello stress.

Questa tecnica di rilassamento viene usata in ambito clinico nella gestione dello stress e delle emozioni, e nei disturbi psicosomatici. Viene impiegata anche in altri ambiti quali lo sport e, in generale, in tutte le situazioni che richiedono il raggiungimento di un alto livello di concentrazione mentale.

Si tratta di una tecnica efficace che a volte insegno ai miei pazienti in diverse fasi della psicoterapia, perché porta ad un beneficio costante e immediato. La utilizzo inoltre con gli atleti che seguo in Psicologia dello sport e nei gruppi di espressione corporea per la promozione della salute.

Utilizzo anche personalmente il training autogeno, come

Il training autogeno

supporto al rilassamento e nei casi in cui ho difficoltà a dormire oppure quando mi sento un po' agitato.

Nella maggior parte dei casi il training autogeno ha un potente effetto rilassante. Può capitare che mentre pratici, ti addormenti per qualche minuto. In questi casi è sufficiente un pisolino di 10 minuti indotto con il training autogeno per risvegliarti come se avessi dormito per diverse ore!



Figura 17

Ma cosa vuol dire training autogeno? “Training” si riferisce ad un allenamento, e appunto come in uno sport bisogna allenarsi. “Autogeno” vuol dire che si genera da sé, cioè che la persona auto-induce il rilassamento.

La caratteristica principale del training autogeno rispet-

RILASSAMENTO e MEDITAZIONE

to ad altre tecniche di rilassamento, oppure rispetto all'ipnosi, è che mentre nell'ipnosi serve un'altra persona, un operatore, un ipnotista che ti aiuti ad entrare in uno stato di coscienza di tipo ipnotico, per il training autogeno ciò non è necessario, perché è una pratica pensata proprio per il "fai da te", cioè la puoi praticare da solo e tutte le volte che vuoi.

Il training autogeno utilizza delle visualizzazioni piacevoli e rilassanti per richiamare alla mente le sensazioni legate ai nostri cinque sensi, in maniera generalizzata oppure, per alleviare dei sintomi particolari, a sensazioni più specifiche.

In ambito clinico il training autogeno è utile nella cura di ansia, insonnia, emicrania, asma, ipertensione: tutte patologie che hanno fortemente a che vedere anche con il nostro livello di stress negativo.

Solitamente chiamo "red stress" questo tipo di tensione e nella letteratura psicologica è definito come "di-stress". Il compito delle tecniche di rilassamento e del training autogeno è trasformare il red stress in green stress, cioè motivazione, energia vitale, voglia di fare e raggiungere i propri obiettivi.

Il training autogeno inoltre è utile per gli attacchi di panico e risulta di supporto nella cura di altre condizioni tra cui coliti, gastriti e dermatiti.

In generale possiamo dire che non esiste malattia o stato di malessere che non possa essere, non dico guarito, ma molto probabilmente almeno alleviato dalla pratica del training autogeno.

Il training autogeno ha anche un ruolo importante per gli sportivi, gli atleti e gli studenti e favorisce il recupero delle energie. Lavorando come psicologo dello sport, spes-

Il training autogeno

so lo insegno agli atleti perché riesce a dare una migliore gestione delle proprie risorse, migliora la concentrazione e l'ascolto del corpo e contribuisce a migliorare le prestazioni mantenendo un giusto equilibrio psico-fisico. Ho molte volte constatato quanto sia fondamentale il training autogeno nello sport e, se applicato con assiduità, sicuramente l'atleta ne trarrà grande beneficio tra un allenamento e l'altro, migliorando le proprie performance sportive.

6.4 Gli esercizi del training autogeno

Gli esercizi di rilassamento del training autogeno si dividono in due gruppi fondamentali, cioè esercizi “inferiori” e “superiori”.

Nei primi l'attenzione mentale è rivolta alle sensazioni del corpo, mentre nei secondi l'attenzione è rivolta alle rappresentazioni mentali.

Gli esercizi di rilassamento del training autogeno in tutto sono sei: i primi due sono detti “fondamentali” e gli altri li chiameremo “complementari”. Questo vuol dire che se abbiamo poco tempo a disposizione, può essere sufficiente eseguire anche solo i primi due.

Certo, la sequenza andrebbe rispettata e l'ideale sarebbe svolgerli tutti, dall'inizio alla fine.

Andiamo quindi a vedere più nel dettaglio questi esercizi.

Il primo esercizio è detto “esercizio della pesantezza” e agisce sul rilassamento muscolare. Come dice il nome stesso, si immagina che il nostro corpo diventi pesante: questa induzione, questa suggestione, ci dà proprio la possibilità di rilassarci a livello muscolare.

Pagine omesse dall'anteprima del volume