

Rilassamento Muscolare Progressivo utile per ansia e stress

Il RMP è un elemento importante utilizzato nella terapia comportamentale. Questa tecnica è di aiuto nell'affrontare diverse problematiche, come:

- Ansia, fobie e disturbi dell'umore (depressione);
- Gestione dello stress;
- Trattamento dell'insonnia;
- Ottimo coadiuvante che aiuta ad affrontare situazioni importanti (prima di una riunione, un intervento in pubblico, ecc...);
- Affrontare e seguire una dieta.

Il maggior utilizzo lo trova nell'affrontare i disturbi psicovegetativi (o psicosomatici), migliorando significativamente la qualità della vita di chi lo utilizza regolarmente.

Come agisce?

Il RMP agisce sui muscoli volontari che sovente vengono sollecitati da irrequietezza, nervosismo e tensioni. Durante situazioni di stress, ansia, apprensione o preoccupazioni è coinvolto l'apparato muscolare, che a queste sollecitazioni psicologiche reagisce con un maggior tono. La tensione muscolare è proporzionata ai problemi psicologici: più problemi si hanno e più si irrigidiscono i muscoli. Data questa correlazione è possibile ridurre i problemi psicologici rilassando i muscoli.

Con il rilassamento muscolare progressivo s'impara gradualmente a controllare tutti i muscoli.

Di conseguenza il sistema cardiocircolatorio induce uno stato di rilassamento generale che ha effetto anche sul sistema neurovegetativo, con un cambiamento positivo dello stato d'animo.

In questo modo si può intervenire e prevenire gli stati di agitazione e di irrequietezza, circoscrivere fenomeni d'ansia e di paura, ridurre lo stress e quindi, migliorare la vita intra e extra psichica.

Il processo di apprendimento va seguito passo passo:

- a) Rilassamento delle mani e braccia;
- b) Rilassamento del viso, nuca e spalle;
- c) Rilassamento del torace, ventre e schiena;
- d) Rilassamento di tutto il corpo.

Ogni singolo esercizio è composto di tre fasi:

1. Tendere i muscoli,
2. Mantenere la tensione,
3. Rilassare i muscoli.

Ottenendo così una tensione finale nettamente inferiore a quella iniziale.

Emerge, gradualmente, lo stato di rilassamento, il cui indicatore è la sensazione di pesantezza e di calore.

La distensione muscolare si diffonde poi al sistema cardio-vascolare e neurovegetativo: in questo modo, lentamente si ripristina l'equilibrio turbato dai fattori di stress psicofisiologici.

Volete provare?

- Stringete la mano destra a pugno; mantenete la tensione per qualche istante, concentratevi sulla sensazione che la mano tesa vi provoca. Poi rilasciate.
- Stringete a pugno la mano sinistra. E fate la stessa cosa.
- Ora stringete contemporaneamente a pugno entrambi le mani.
- Ripetete l'esercizio due o tre volte, cosa sentite?
- Quali sono le differenze a livello muscolare?
- Avvertite il calore?

Ecco sono queste le sensazioni che procedendo di volta in volta con gli esercizi sentirete.

Alla base di tutto c'è un processo di apprendimento relativamente breve: in 4-6 settimane, con due o tre esercizi giornalieri della durata di cinque minuti, già si ottengono dei buoni risultati.

Il vantaggio del rilassamento muscolare progressivo è di essere facilmente apprendibile e già, con i primi esercizi è possibile percepire il rilassamento. Può essere applicato in qualsiasi momento e in quelle situazioni in cui la persona avverte uno stato di tensione muscolare e quindi, intenda sciogliere i muscoli.

Il rilassamento muscolare progressivo è una tecnica attiva, nella quale la persona deve effettivamente fare qualche cosa, il che è concettualmente molto più vicino alle situazioni di vita reale di ciascuno, piena di impegni e incentrata su attivismo, movimento e azione.

Si può esercitare il rilassamento muscolare progressivo in qualunque momento della giornata e ovunque. Perché sono invisibili agli occhi degli altri.

Gli esercizi si possono fare tranquillamente durante una situazione di stress, in momenti di nervosismo o di tensione generale, di sera per creare benessere interiore, oppure, semplicemente per prevenire e prepararsi a situazioni difficili.

Una volta inseriti gli esercizi nel programma giornaliero personale essi diventano una vera e propria prevenzione per la propria salute.

Per riassumere

Il rilassamento muscolare progressivo è una tecnica che utilizza la distensione dei muscoli scheletrici:

per effetto della volontaria tensione con successiva distensione di particolari muscoli, si ottiene per contrasto un'immediata sensazione di rilassamento, percepito come pesantezza, calore, formicolio, calma o sonnolenza. Ciò significa che si rilassano muscoli, nervi e vasi.

La sensazione di pesantezza si percepisce quando c'è un rilassamento profondo dei muscoli; quella di calore o formicolio quando si rilassano i vasi, con il conseguente aumento del flusso sanguigno.

Pace e calma interiore si ottengono quando il rilassamento si diffonde al sistema nervoso.

La sonnolenza appare quando il rilassamento è profondo e coinvolge tutta la persona.

Queste sensazioni compaiono subito o dopo alcuni minuti per effetto del contrasto di tensione-distensione muscolare.

Dopo un po' di settimane di allenamento si sarà facilmente in grado di rilevare uno stato di tensione, localizzarlo, aumentarlo per pochi secondi, per poi scioglierlo immediatamente dopo.

È per questo che, grazie a questa semplice tecnica, si ottiene un reale controllo sulle tensioni.

[Fonte Tesi di Laurea di Patrizia Marzola "Il Biofeedback nel trattamento del bruxismo. Ricerca con disegno sperimentale a soggetto singolo".]

*dott.ssa Patrizia Marzola
Psicologa Parma*

Bibliografia per approfondire

Brenner, H 1992. rilassamento Progressivo e Desensibilizzazione sistematica dell'ansia. Ed. Paoline