

Questa tecnica assomiglia al Training Autogeno, ma è più *smart*. La insegnavo quando tenevo i corsi di memoria, per aiutare gli allievi a predisporsi per la memorizzazione, ed io stesso la utilizzo tutt'ora, quando ho bisogno di recuperare energie.

Qui lo schema che usavo per insegnarlo.

# Schema del Rilassamento Condizionato

La **tecnica** si fonda sull'associazione tra la posizione delle mani ed il rilassamento. Un “condizionamento” che permette, dopo l'allenamento previsto, di ottenere il rilassamento in pochi secondi. Ripetendo l'esercizio per qualche settimana, si diventa in grado di decidere di rilassarsi e di trovarsi rilassati quasi immediatamente.

Nel giro di una ventina di ripetizioni dell'esercizio (*secondo la teoria, con venti ripetizioni si definisce un'abitudine, anche se spesso l'abitudine si consolida anche prima*), è possibile effettuare 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, per insegnare al proprio Sistema Nervoso la via per arrivare a rilassarsi:

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. Per imparare bene, è utile eseguire questo esercizio, che dura pochi minuti, una volta al giorno, per esempio al risveglio o dopo pranzo. Si può fare anche in famiglia, incaricando un componente a turno di leggere le istruzioni, mentre gli altri si rilassano. Perché avere a disposizione un sistema di rilassamento quasi istantaneo è utile a tutti.
2. **Mani in posizione**: si tratta di scegliere 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. Evitare, per esempio, che ci si possa rilassare profondamente durante la guida: il gesto da scegliere deve essere quindi volontario e non frequente. Il gesto suggerito è *far toccare il pollice all'indice*, ottenendo una “O”, per entrambe le mani, appoggiate sulle gambe: come segnalare un Ok, ma tenendo le mani abbassate. Funzionerà come un “*interruttore*”, per iniziare il rilassamento. Per questo, è utile conoscere subito anche il gesto che permette la ripresa, il risveglio: qui suggerisco il “Ciao, Ciao” (*punto 7*). Da adesso, ogni volta che si inizia il rilassamento, che sia per allenamento, per prova, o per sbaglio, è importante che il rilassamento venga anche *chiuso*, per insegnare bene il condizionamento al Sistema Nervoso. Quindi, se adesso provi a mettere le dita nella posizione di Ok per entrambe le mani, anche se non effettuerà il processo di rilassamento, è bene che lo termini facendo il gesto del “Ciao, ciao”, aprendo e chiudendo i pugni come se salutassi. Il gesto di inizio può anche essere cambiato in un secondo momento: quando si ha appreso bene il condizionamento, per una decina di volte si useranno il gesto vecchio (quello dell’Ok) e quello nuovo, ed il condizionamento si trasferirà. Da parte mia, per poter insegnare il gesto dell’Ok senza andare io in rilassamento, ho sostituito il gesto di inizio con quello delle mani con le dita incrociate, mentre pollici e mignoli si toccano. L’importante è che il gesto sia comodo ma che non avvenga

casualmente (confesso che in qualche conferenza noiosa mi è successo che le mie mani si disponessero, quasi senza pensarci, nella mia posizione per il rilassamento, e utilizzassi meglio il mio tempo pensando ad altro...) – Comunque, resto volentieri a disposizione per ulteriori approfondimenti.

3. **Rilassamento frazionato:** Questa parte è presa dal *Training Autogeno*, serve solo per il periodo di apprendimento del rilassamento, e si basa sulla scoperta di *J. Schultz*, per cui, se si dedica attenzione ad ogni singola parte del proprio corpo, questa tende a rilassarsi. Questo è anche il punto in cui è utile che ci sia qualcuno che legga, lentamente e con tono tranquillo, perché riguarda solo le prime volte, di apprendimento. L'esperienza insegna che questa è la migliore sequenza, usando, per chi legge, più o meno queste parole (nel caso non si possa confidare su un aiuto, è utile una registrazione del testo, in modo da potersi abbandonare alla sequenza senza doverci pensare):

*Cominciamo... occhi chiusi... e cerchiamo di prestare attenzione ai nostri piedi... Tutto il giorno ci appoggiamo a loro, li sfruttiamo, e non badiamo ai loro problemi. Ora dedichiamo la nostra attenzione ai piedi... Cerchiamo di sentire come stanno nelle scarpe, ... dove sono le dita... sentiamo il tallone... dove la calza preme e dove si sente di meno... dove è più caldo, dove è più freddo... e i piedi, cominciano a rilassarsi... mentre la nostra attenzione sale ai polpacci... sentiamo gli indumenti... il calore... e i polpacci si rilassano... e ascoltiamo anche le cosce... le sensazioni, e il calore... i piedi,... i polpacci,... le cosce... si rilassano!...*

*Mentre le gambe continuano a rilassarsi, portiamo la nostra attenzione alle mani... le usiamo tutto il giorno, preziosissime... un po' di attenzione anche per loro... sentiamo una per una le dita... ascoltiamo i pollici... gli indici... i medi... gli anulari... i mignoli... sentiamo il dorso ed il palmo della mano... e le mani, si rilassano... mentre noi ascoltiamo le braccia... dove sono più calde, dove più fredde... dove toccano gli indumenti e dove sono appoggiate... e le braccia si rilassano... e arriviamo alle spalle, le ascoltiamo, e*

*lasciamo che rilassino... Le mani,... le braccia,... le spalle... si rilassano!...*

*Mentre braccia e gambe continuano a rilassarsi, cerchiamo di ascoltare la **pancia**... sentiamo gli indumenti... dove premono e dove sono staccati... dove c'è più caldo, e dove c'è meno caldo... e i muscoli della pancia si distendono, favorendo una migliore digestione...*

*Mentre il corpo continua a rilassarsi, portiamo la nostra attenzione al naso, ed al **respiro**... Cerchiamo di ascoltare l'aria che entra dal naso, e porta nuove energie... sentiamo il fresco dell'aria che entra nel corpo, e cerchiamo di seguirlo verso i polmoni... e sentiamo che l'aria nuova toglie il posto a quella viziata, che esce dai polmoni, sale verso il naso, e se ne va... sentiamo il piacere del respiro, che diventa calmo... regolare...*

*Possiamo passare ad ascoltare il **cuore**... che batte regolarmente... possiamo sentirlo al polso,... o al collo... o al petto... e lo sentiamo come quell'amico che abbiamo dentro, che tifa per noi, che ci sostiene nelle difficoltà... ascoltiamo il battito del cuore e ne sentiamo tutta l'amicizia... e il cuore rallenta lievemente, e sente la tranquillità...*

*Ora possiamo ascoltare anche i muscoli del **viso**,... le guance, le palpebre... e anche loro si rilassano... si lasciano andare... ed anche il **cervello**, come se venisse risciacquato in un ruscello di acqua fresca, perde le tensioni,... e gode la tranquillità...*

*Ora tutto il corpo è rilassato: cerca di accorgerti bene di questa sensazione di benessere, così da poterla ritrovare ogni volta che farai il rilassamento, ed ogni volta sarà anche più gradevole, in un rilassamento più profondo...*

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 la fronte, e poi lasciare che le pupille tornino, sempre ad occhi chiusi, a guardare davanti. Chi legge può dire semplicemente: *passiamo all'esercizio delle pupille verso l'alto... e lasciamo che tornino in posizione normale...*

**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. Questo esercizio resta nella parte propedeutica: una volta imparato il rilassamento non sarà necessario. 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

Anche qui, è utile che qualcuno legga il testo...

**6. Qui si apre la possibilità di utilizzare la condizione di rilassamento, e la possibilità esiste fin dalle prime volte.** Se l'obiettivo è prevenire l'ansia, uno dei sistemi più efficaci è cercare di immaginare, come in un sogno, il successo nell'attività in cui è prevista ansia. Può trattarsi di un buon voto ad un'interrogazione o di un respiro tranquillo durante una nuotata, o dell'arrivo al traguardo in tutta serenità. Il rilassamento funziona come il sogno: permette la formulazione di un desiderio, e favorisce la collaborazione degli automatismi personali alla realizzazione. Quindi visualizzare un obiettivo è il modo migliore per ridurre le difficoltà individuali al suo raggiungimento.

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 1, 3 e 5, ottenendo così la capacità di raggiungere un buon livello di rilassamento nel giro di pochi secondi. Punto 1: ci si può rilassare in qualsiasi posizione, purché non sia pericoloso: per questo il punto 2 comporta un gesto volontario. Punto 3: il rilassamento frazionato può essere saltato completamente. All'inizio, chi fosse un po' ansioso potrebbe aver timore che il rilassamento sia inferiore, ma ripetendo l'esercizio ci si accorge che è il condizionamento quello che è efficace, quindi il rilassamento avviene. Come con le barzellette, per cui alla seconda volta che si ascolta, se è bella, si comincia a ridere appena si riconosce: il condizionamento funziona così. Punto 5: la visualizzazione dei colori serve per impostare la visualizzazione degli obiettivi. Di solito, dopo tre o quattro volte è già superabile, perché gli obiettivi si riescono a vedere bene.

Come già scritto, resto volentieri a disposizione per ogni ulteriore chiarimento! Cordiali auguri!