

Il Rilassamento Muscolare Progressivo di Jacobson (Progressive Relaxation Training)

Questa tecnica di rilassamento è un vero e proprio “training”, che ha come obiettivo quello di insegnare alla persona a ridurre la tensione muscolare e le altre manifestazioni fisiche che generalmente accompagnano gli stati d’ansia. Lo scopo di questa tecnica è di giungere in modo progressivo e graduale a una completa *distensione muscolare*. Insegniamo ai nostri clienti, in modo semplice e diretto, a produrre una discreta quantità di tensione muscolare in alcuni distretti muscolari del proprio corpo attraverso una *contrazione attiva* dei muscoli e, successivamente, ad *allentare gradualmente* tale tensione. Durante la fase di distensione invitiamo i clienti a porre particolare attenzione agli effetti del rilassamento e alla differenza che percepiscono quando la muscolatura è contratta o distesa. La logica di questa tecnica è piuttosto semplice: lo stato di rilassamento non è compatibile con lo stato di tensione. In altre parole: *una persona non può essere tesa e rilassata contemporaneamente*. Una volta che il cliente ha sviluppato la capacità di notare quando il suo corpo è in tensione, può riuscire a rilassarlo; con una pratica regolare è possibile mantenere il proprio corpo rilassato anche in condizioni di stress. Le situazioni problematiche verranno quindi gestite e affrontate in modo più adeguato e i sintomi risulteranno alleviati.

Di seguito elenchiamo alcuni dei casi in cui il Rilassamento Muscolare Progressivo, come tecnica di rilassamento, può essere d’aiuto ai nostri clienti:

- Tensione generale molto elevata che produce sintomi specifici, quali insonnia e cefalee muscolo-tensive;
- Momenti di stress elevato (lavoro eccessivo, difficoltà economiche, lavorative, familiari, affettive), nei quali possono essere accusati giramenti di testa, deconcentrazione e scarsa capacità lavorativa, affaticamento, difficoltà di addormentamento, sonno agitato;
- Per chi svolge lavori stressanti o occupa posizioni di responsabilità;
- Per le gestanti;
- Per il contenimento del dolore cronico.

Il Rilassamento Muscolare Progressivo, nel percorso da noi proposto, prevede un numero limitato di sedute per essere appreso (8 sedute circa), e si svolge individualmente (non prevediamo, al momento, la possibilità di svolgere Training di gruppo). Per qualsiasi informazione aggiuntiva o per prenotare le sedute rimandiamo all’indirizzo mail e ai numeri telefonici sulla sinistra dello schermo.