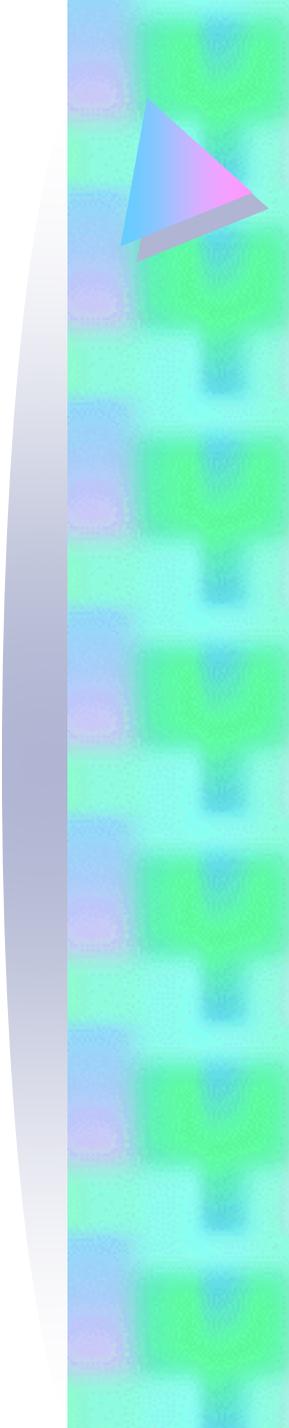


# Ansia e tecniche di rilassamento



**Le tecniche di rilassamento** richiedono uno sforzo limitato e possono essere utilizzate in qualsiasi momento.

Il rilassamento viene definito come uno stato psicofisico nel quale l'individuo si sente sollevato dalla tensione.

Raggiungere uno stato di rilassamento significa quindi essere in grado di controllare il livello di attivazione fisiologica, in modo tale da creare i presupposti per liberarsi dalla tensione.

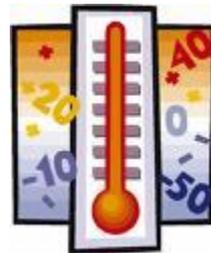
# IL BIOFEEDBACK



Da un punto di vista storico, il Biofeedback si sviluppò negli Stati Uniti alla fine degli anni '60, quando alcuni ricercatori (Miller, Brener, Snyder e Noble ed alt.) dimostrarono che sia nell'animale sia nell'uomo è possibile controllare alcuni parametri quali: la frequenza cardiaca, i ritmi elettroencefalografici, la vasocostrizione cutanea ...

Successivamente si diffuse anche in Europa ed in Italia a partire dagli anni '70.

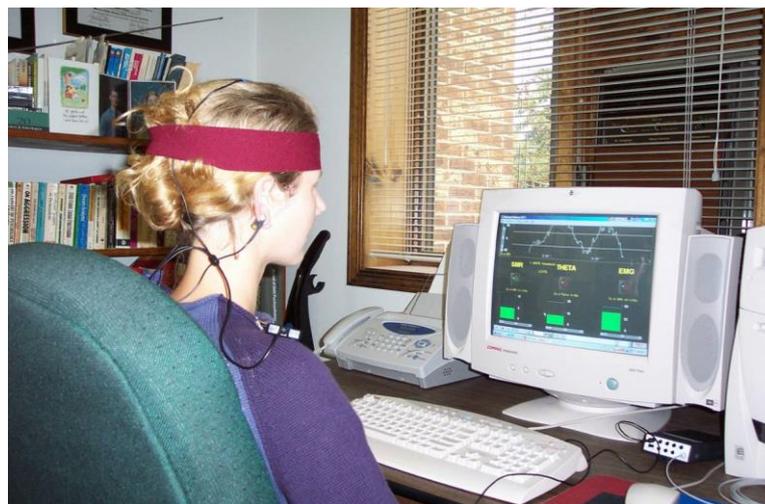
Il Biofeedback permette di rappresentare l'informazione sulle funzioni biologiche di un individuo o almeno questa è la definizione più semplice. Spesso ci affidiamo a strumenti che ci informano su quanto sta avvenendo nel corpo. In realtà, nessuno di questi strumenti esercita un'azione su di noi ma sono solo una sorta di specchio esterno dei nostri stati interni: questo è il Biofeedback.



# BIOFEEDBACK E MEDICINA

Le tecniche con il Biofeedback in medicina sono nate per rilevare e misurare le reazioni del Sistema Nervoso Autonomo, con lo scopo di modificarle attraverso un training realizzato con l'aiuto di un'apparecchiatura computerizzata. Tramite questa apparecchiatura è possibile registrare una serie di processi biologici quali il battito cardiaco, l'intensità e la frequenza dell'attività elettrica della muscolatura, le variazioni della temperatura corporea, il comportamento delle onde cerebrali e non solo, in altri termini, si può valutare come il soggetto reagisce a varie situazioni, per esempio di ansia o stress e successivamente addestrarlo al controllo di tali reazioni.

**Negli Stati Uniti è considerata terapia d'elezione nel trattamento delle cefalee negli adulti e nei bambini, poiché i risultati ottenuti sono alla stregua di quelli dati dalla terapia farmacologica.**



## A CHE SCOPO VIENE USATO?

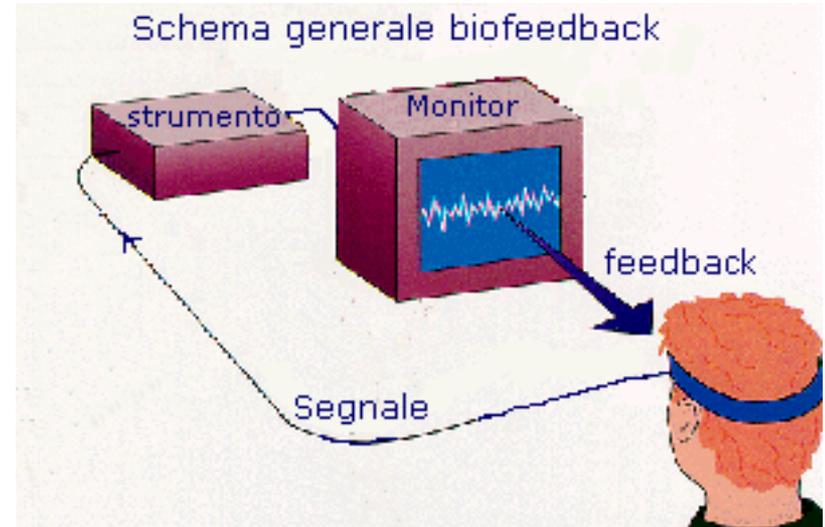
L'obiettivo non è tanto quello di produrre uno stato particolare, ma più propriamente quello di facilitare l'auto-consapevolezza ed il controllo di alcuni parametri fisiologici.

Prima si fa pratica (training) con l'apparecchiatura, acquisendo così una maggiore consapevolezza e sensibilità rispetto alle reazioni fisiche.

In seguito, dopo un esercizio prolungato e continuo, si riuscirà ad avere coscienza di questi segnali interni senza dover ricorrere agli indicatori strumentali. Raggiunto questo obiettivo si cerca di integrare nella propria vita di tutti i giorni questa capacità di regolazione appresa di una variabile somatica: per esempio si può ottenere l'abbassamento della contrazione muscolare, l'aumento della temperatura, o la diminuzione dei battiti cardiaci.

*Per raggiungere questo obiettivo si deve procedere attraverso questi stadi:*

- 1) Ricevere un feedback continuato, immediato ed esatto dei processi biologici interni, mediante la rilevazione strumentale del Biofeedback.
- 2) Eseguire costantemente le tecniche apprese, in modo da acquisire maggiormente il significato delle informazioni ricevute.
- 3) Applicare nelle diverse situazioni della vita quotidiana i procedimenti del training con il Biofeedback.



## **COSA VIENE MISURATO ?**

- ***EMG – Elettromiografia*** Lo strumento per il training EMG fornisce il feedback relativo a quanto accade in un certo gruppo di muscoli, ad esempio quelli della fronte.

**Con la pratica si impara a rilassare volontariamente determinati gruppi muscolari o singoli muscoli in tensione: ciò comporta una riduzione dell'attività del Sistema Nervoso Simpatico ed una conseguente attenuazione e scomparsa di tutti i disturbi somatoformi legati ad essa.**

- ***T-Temperatura*** Il T-Biofeedback è costituito da un sensore in grado di misurare le minime variazioni della temperatura (di un decimo di grado o anche meno) sulla superficie della pelle, in genere sul polpastrello di un dito, che vengono poi segnalate su una scala graduata o uno schermo digitale, evidenziando l'influenza degli stati emotivi.
- **GSR-Resistenza elettrica cutanea** La **microsudorazione della mano** è una manifestazione immediata degli stati d'ansia e dei vissuti emotivi.  
**Il GSR Biofeedback** rileva i minimi cambiamenti e li segnala, solitamente mediante un suono che aumenta o diminuisce a seconda del mutare della conduttività.

- **Pletismo** La registrazione della frequenza e dell'intensità del ritmo cardiaco avviene con l'applicazione di sensori sui polpastrelli delle dita e consente una misura delle variazioni dovute ai diversi stati emotivi.
- **EEG-elettroencefalografia** In questo caso vengono posti due o quattro elettrodi in posizione frontale e/o occipitale per valutare le variazioni delle onde beta, alfa, theta e delta.  
Non si tratta di un'analisi elettroencefalografica completa, bensì di una registrazione di alcune variabili psicofisiologiche legate ai diversi stati emotivi.

# METODOLOGIA

Il trattamento con Biofeedback è suddiviso generalmente in quattro fasi:

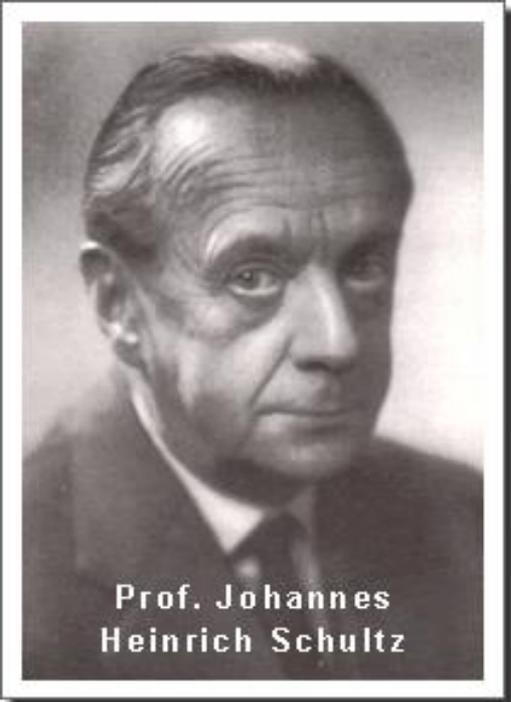
- **\*Baseline: si esegue l'anamnesi del paziente e si valutano le reazioni di partenza relative ad alcuni parametri significativi; si valuta se la terapia è indicata e con quale variante.**
- **\*Trattamento: si esegue il ciclo di sedute (generalmente 6-10) con una frequenza, generalmente, di una alla settimana.**
- **\*Verifica: si confrontano i risultati finali con il baseline iniziale (dati registrati nelle prime sedute).**
- **\*Follow-up: si valuta la stabilità dei risultati a distanza di tempo (3-6-12 mesi) dal trattamento.**

## ALCUNE PRINCIPALI APPLICAZIONI

I campi di applicazione del Biofeedback sono numerosi. Quelli di maggiore riscontro sono:

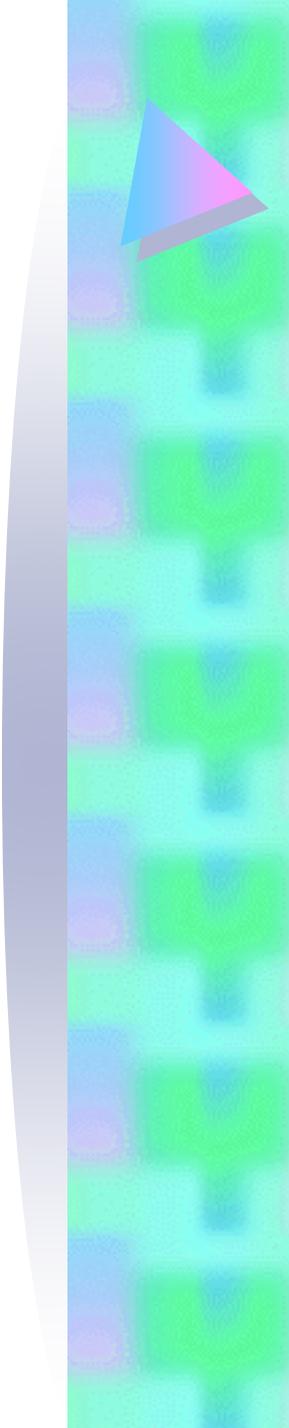
- **cefalea tensiva**
- **dolori muscolari in generale (su base contrattuale)**
- **insonnia**
- **stati d'ansia**
- **stress**
- **disturbi psicosomatici**





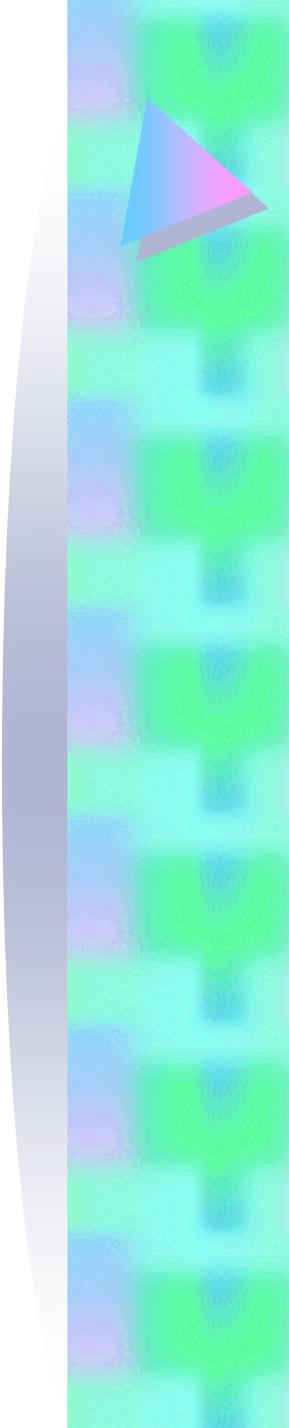
## TRAINING AUTOGENO

**Un contributo fondamentale allo studio del rilassamento e alla sua pratica terapeutica fu apportato dal professor J. H. Schultz, il quale sviluppò un metodo chiamato training autogeno. Si tratta di uno stato di leggero trance autoindotto attraverso tecniche di autosuggestione, il quale porta ad uno stato di rilassamento fisico e mentale.**



“...**TRAINING** SIGNIFICA: ALLENAMENTO, CIOÈ APPRENDIMENTO GRADUALE DI UNA SERIE DI ESERCIZI DI CONCENTRAZIONE PSICHICA PASSIVA, PARTICOLARMENTE STUDIATI E CONCATENATI, ALLO SCOPO DI PORTARE PROGRESSIVAMENTE AL REALIZZARSI DI SPONTANEE MODIFICAZIONI DEL TONO MUSCOLARE, DELLA FUNZIONALITÀ VASCOLARE, DELL'ATTIVITÀ CARDIACA E VASCOLARE, DELL'EQUILIBRIO NEUROVEGETATIVO E DELLO STATO DI COSCIENZA...

...**AUTOGENO** SIGNIFICA: “CHE SI GENERA DA DA SÉ “; QUESTO METODO SI DIFFERENZIA DALLE TECNICHE IPNOTICHE LE CUI REALIZZAZIONI SONO ATTIVAMENTE INDOTTE DAL TERAPEUTA....

- 
- **L'AMBIENTE** nel quale si decide di praticare il Training Autogeno deve essere tranquillo, confortevole, in penombra, lontano da stimoli sonori e visivi.
  - **L'ABBIGLIAMENTO** non necessita di alcuna particolarità, l'unico requisito è che non sia costrittivo. Vanno tolti anche orologio, occhiali e scarpe.
  - **LA DURATA** di una esercitazione di Training Autogeno non supera solitamente i 10 minuti e va praticata sistematicamente, almeno nelle prime settimane, per due-tre volte al giorno. Inizialmente partendo solo con il primo esercizio, anche in maniera frazionata. Man mano che aumenta la familiarità con il rilassamento si completa l'esercizio e si introduce il secondo e così via.

# LE POSTURE

- **posizione supino: gambe leggermente divaricate con le punte rivolte verso l'esterno, braccia distanti dal corpo appena flesse ai gomiti con le dita delle mani rilassate che formano un piccolo arco. La testa può essere poggiata su un cuscino oppure sullo stesso piano del busto. Importante è che la posizione permetta il rilassamento del collo e delle spalle.**
- **posizione seduto su una poltrona: schienale e braccioli devono essere tali da consentire l'appoggio della testa e gli avambracci. Le mani e le dita poggiano inerti sul bordo dei braccioli, facendo anche in modo che le gambe non tocchino tra loro e che i piedi siano poggiati comodamente a terra.**
- **posizione del cocchiere, i piedi poggiano a terra mentre le ginocchia, flesse a circa 90°, vanno mantenute leggermente divaricate. La posizione corretta del busto è quella che si ottiene lasciando pendere le braccia lateralmente, lungo il corpo, ispirando profondamente estendendo il torace e la nuca. Quindi lasciarsi ricadere su se stesso espirando profondamente in modo che la testa e le spalle cadano in avanti. Raggiunta questa posizione portare gli avambracci sulle cosce. Questa posizione, che esercita una pressione sull'addome e sulla gabbia toracica, è sconsigliata agli obesi, alle donne in stato di gravidanza e a chi soffre di disturbi alla respirazione e alle vertebre e cervicali.**



**Gli ambiti di applicazione sono molteplici, può servire ad incrementare lo studio, il lavoro, la pratica sportiva...; può migliorare le nostre capacità di controllo e curare i disturbi più comuni su base psicosomatica ed aumentare le prestazioni sportive. È molto seguito nella pratica clinica dove risulta particolarmente indicato per i seguenti disturbi:**

**Disturbi d'ansia**

**Disturbi di somatizzazione**

**Insonnia**

**Stress**





In un'ottica preventiva e di promozione della salute, il T.A. costituisce uno strumento molto utile per perseguire i seguenti obiettivi:

**Controllo e gestione dello stress**

**Controllo delle reazioni emotive eccessive**

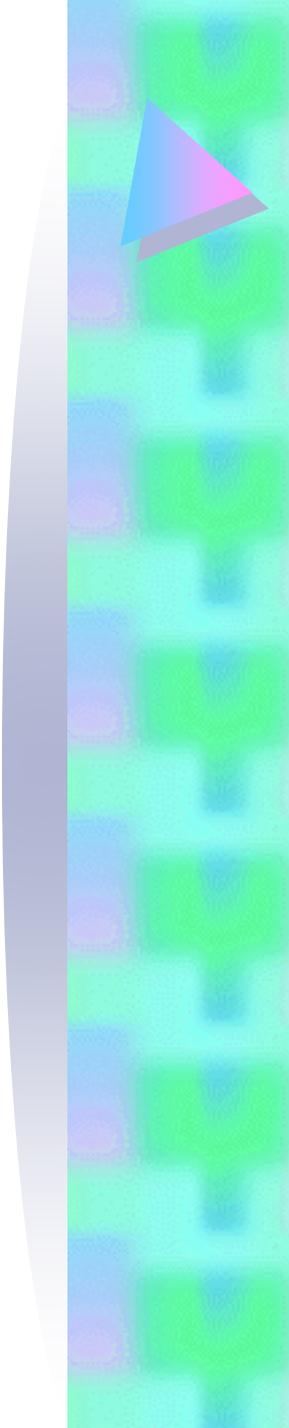
**Autoinduzione di calma**

**Autodeterminazione**

**Introspezione**

**Miglioramento delle prestazioni mentali e sportive**





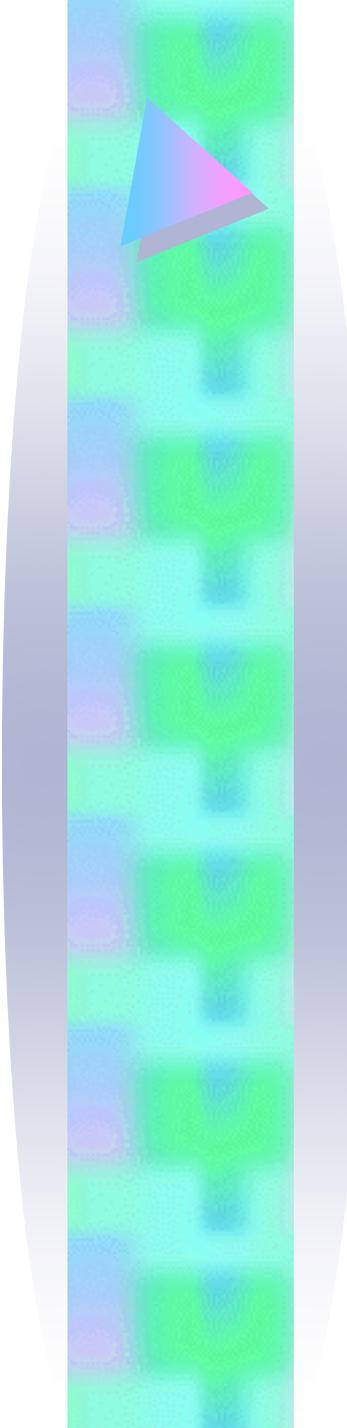
Esistono, comunque, anche delle controindicazioni all'utilizzo della tecnica e tra le principali si ritrovano:

**Insufficienza cardiaca (scompenso cardiaco), infarti recenti**

**Psicosi (soprattutto le forme schizoidi)**

**Depressione grave**

**Nevrosi ossessiva grave**



## **TECNICA DI RILASSAMENTO CICLO INFERIORE**

**Gli esercizi del ciclo inferiore permettono di controllare l'emotività e la soglia di emozione, e rendono possibile la regressione di molti disturbi psichici, quali ansia, stress, stanchezza psicogena, varie fobie come l'ereutofobia o eritrofobia ( la paura di arrossire), la claustrofobia (paura dei luoghi chiusi), l'agorafobia ( paura dei luoghi aperti), ecc.**

**La tecnica di rilassamento del ciclo inferiore è indicata inoltre in molti casi di patologie croniche di natura psicosomatica, come ipertensione, disturbi dell'apparato digerente, distonie neurovegetative ecc.**

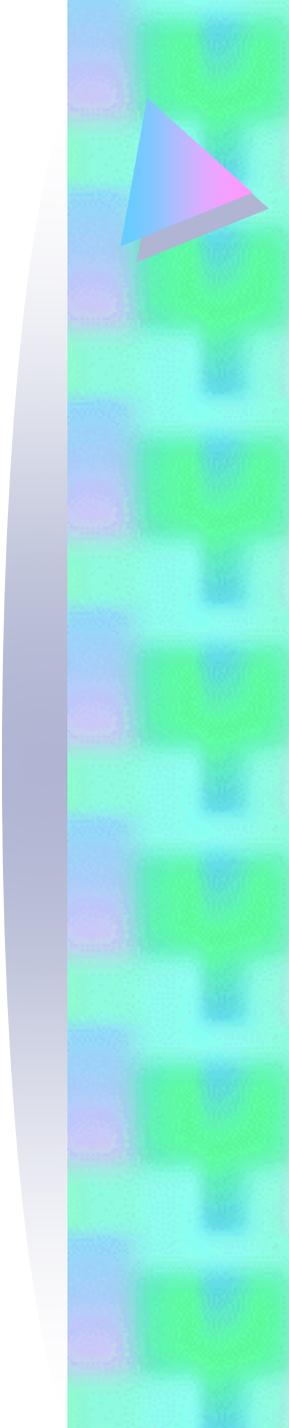


**Gli esercizi fondamentali sono utili per raggiungere un livello di rilassamento elevato, intervenendo attivamente nei meccanismi che solitamente scattano in maniera automatica.**

**Gli esercizi complementari, invece, sono mirati in maniera specifica verso un organo.**

**I primi due sono detti FONDAMENTALI e gli altri quattro COMPLEMENTARI:**

- **pesantezza, che agisce sul rilassamento dei muscoli;**
- **calore, che agisce sulla dilatazione dei vasi sanguigni periferici;**
- **plesso solare, che agisce sugli organi dell'addome;**
- **esercizio organi interni (facoltativo)**
- **cuore, che agisce sulla funzionalità cardiaca;**
- **respiro, che agisce sull'apparato respiratorio;**
- **fronte fresca, che collega nuovamente con la realtà.**



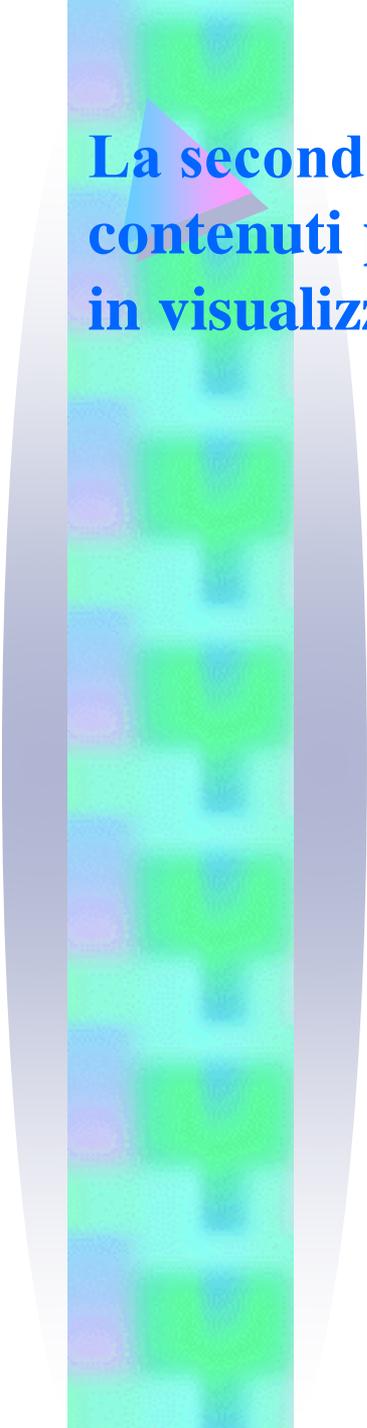
## **Al termine di ogni seduta**

Eseguire dei piccoli movimenti detti **ESERCIZI DI RIPRESA**. Consistono in movimenti di flessione ed estensione dei piedi e delle mani fino al coinvolgimento delle braccia e delle gambe, prima piccoli e via via sempre più energici. Quindi respirare profondamente e aprire gli occhi.

## **TECNICA DI RILASSAMENTO CICLO SUPERIORE**

**Il ciclo superiore autogeno è basato sulle seguenti tecniche, che si apprendono dopo aver assimilato la tecnica del ciclo inferiore:**

- tecniche di visualizzazione per la salute, finalizzate a liberare le forze di autoguarigione.**
- tecniche di visualizzazione, finalizzate ad eliminare abitudini nocive e dipendenze (fumo, alcol, bulimia ecc.).**
- tecniche di visualizzazione per l'autorealizzazione, finalizzate a superare blocchi e difficoltà mentali e a raggiungere gli obiettivi prefissati.**



**La seconda serie di esercizi, finalizzati all'emersione dei contenuti psichici rimossi, ai cambiamento evolutivo, consistono in visualizzazioni e formulazioni**

**Visualizzazione del colore personale**

**Visualizzazione di tutti i colori  
(esperimento del prisma)**

**Visualizzazione di oggetti**

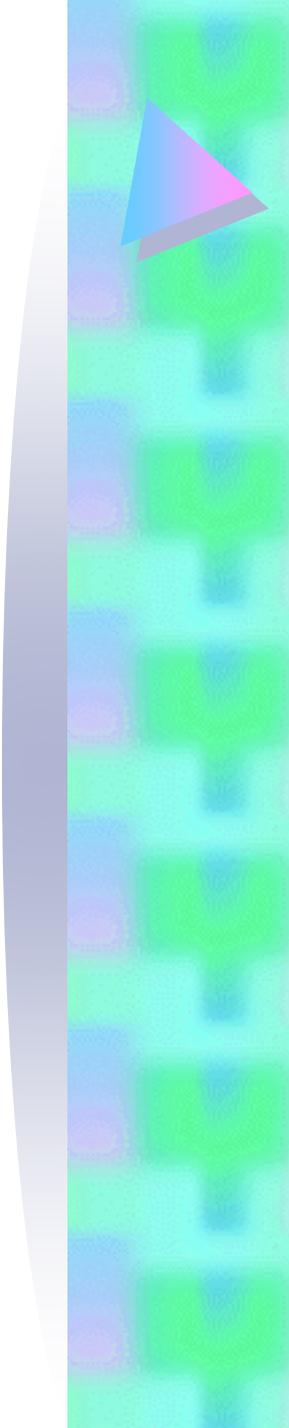
**Visualizzazione di concetti**

**Visualizzazione di vissuti personali**

**Visualizzazioni di persone**

**Domande all'inconscio**

**Risposte dell'inconscio**



**Questi esercizi sono volti ad agire profondamente sull'inconscio, in modo analogo alla psicoterapia analitica, ma con maggiore rapidità ed intensità.**

**Mentre la tecnica del ciclo fondamentale mostra un'efficacia non superata da altre tecniche, il ciclo superiore (complementare o psichico) viene di solito ignorato o sostituito da nuove metodiche**

**Una delle nuove tecniche più seguite é la "tecnica del sentiero"**

## TECNICA DEL SENTIERO

Quando il paziente ha raggiunto, con gli esercizi del ciclo fondamentale, lo stato "autogeno", simile al sonno (durante il quale è possibile far affiorare episodi del passato come durante i sogni) lo si invita a visualizzare "il sentiero della sua vita" e ad osservare le immagini che gli vengono incontro. Si tratta sempre di elementi relativi a vissuti che devono essere rielaborati.

La "tecnica del sentiero " è attualmente la metodica più efficace per superare i traumi del passato e viene utilizzata anche nell'ipnosi regressiva

