



IL RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO DI JACOBSON

Alcune informazioni prima di iniziare:

Individua uno spazio tranquillo dove non verrai disturbato per almeno 30 minuti. Spegni le luci se vuoi. È utile indossare abiti larghi e comodi. Spegni il telefono e concediti un po' di tempo per prenderti cura di te stesso.

Per questo esercizio puoi sederti o sdraiarti. Se ti siedi su una sedia, è preferibile avere la schiena dritta e supportata dallo schienale della sedia. Se ti sdrai, mantieni la schiena piatta e le gambe dritte. È preferibile avere le gambe non incrociate. Questi sono tutti suggerimenti, tuttavia; la cosa più importante è che tu ti senta a tuo agio.

Questo esercizio comporta la tensione volontaria e il rilassamento sistematico di diversi gruppi muscolari. Puoi lasciare gli occhi aperti o chiuderli, come preferisci.

- Nella prima parte dell'esercizio tendere il muscolo e mantenere la tensione contando lentamente per 5 secondi. (Ripeti silenziosamente 1001, 1002, 1003, ...)
- Nella seconda parte dell'esercizio rilassa il muscolo in modo completo. Lascia che la tua mente si rilassi e apprezzi quanto e come si è rilassato il muscolo per 10 secondi.
- Cerca di mantenere tutti gli altri muscoli rilassati mentre eserciti specifici gruppi muscolari.
- Mentre ti alleni dalla testa ai piedi. Osserva i cambiamenti come la tensione e lo sviluppo di sensazioni di leggerezza e di rilassamento.
- Rilassati prendendo tre respiri profondi inspirando attraverso il naso ed espirando attraverso la bocca dopo ogni passaggio.

Procedura per il rilassamento muscolare progressivo di Jacobson (Breve riadattata)	
	Mani
1 x 2	Stringi ciascun pugno separatamente (destra e sinistra), senti la tensione dei muscoli del pugno e dell'avambraccio rispettivamente per 5 secondi. Rilascia il pugno, rilassati e senti il rilassamento per 10 secondi.
	Braccia
1 x 2	Piega ciascun braccio separatamente (destra e sinistra) in modo da tendere i bicipiti, mantenendo la mano rilassata, sentire la tensione per 5 secondi. Rilascia il braccio, rilassati e senti il rilassamento per 10 secondi
2 x 2	Stendi il braccio separatamente (destra e sinistra) e irrigidisci i tricipiti lasciando le braccia appoggiate alla sedia con le mani rilassate, senti la tensione per 5 secondi. Rilassati e senti il rilassamento per 10 secondi.
	Muscoli facciali
1	Corrugia la tua fronte; prova a fare in modo che le tue sopracciglia tocchino l'attaccatura dei capelli, percepisci la tensione per 5 secondi. Rilascia le sopracciglia e rilassati per 10 secondi.
2	Chiudi gli occhi e stringi i muscoli intorno agli occhi per 5 secondi. Rilascia e rilassati per 10 secondi.
3	Stringi la mascella chiudendo i denti insieme, senti la tensione nei muscoli della mascella per 5 secondi. Rilascia e rilassati per 10 secondi.
4	Premi la lingua contro il palato con le labbra chiuse, nota la tensione nella gola e sentila per 5 secondi. Rilascia, rilassati per 10 secondi.
	Collo e Spalle
1	Spingere indietro la testa contro lo schienale (o il pavimento), senti la tensione per 5 secondi. Porta la testa nella sua posizione, rilassati per 10 secondi.
2	Spingi la testa verso il basso e premi il mento sul petto per 5 secondi. Porta la testa nella sua posizione, rilassati per 10 secondi.
3	Spingi le spalle verso l'alto, senti la tensione per 5 secondi. Rilascia, rilassati per 10 secondi.

	Petto
1	Fai un respiro profondo, riempiendo completamente i polmoni, trattieni il respiro per pochi secondi ed espirare lentamente. Rilassati per 10 secondi.
	Stomaco
1	Irrigidisci i muscoli addominali per 5 secondi. Rilascia lo stomaco e rilassati per 10 secondi
	Schiena
1	Inarca la schiena allontanandola dalla poltrona per 5 secondi. Distenditi e rilassati per 10 secondi
	Cosce e glutei
1	Stringi le natiche e i muscoli delle cosce per 5 secondi. Rilascia i muscoli e senti il rilassamento per 10 secondi.
	Gambe
1 x 2	Punta le dita dei piedi separatamente (destra e sinistra) verso la testa, producendo tensione nei muscoli del polpaccio, percepisci la tensione per 5 secondi. Rilassati e senti il rilassamento per 10 secondi.
2 x 2	Punta le dita dei piedi separatamente (destra e sinistra) lontano dalla testa, senti la tensione per 5 secondi. Rilassati e senti il rilassamento per 10 secondi
	Piedi
1 x 2	Stringi le dita dei piedi separatamente (destra e sinistra) per 10 secondi. Rilascia i muscoli e senti il rilassamento per 10 secondi.
	Dopo gli esercizi
1	Rilassa totalmente il corpo
2	Tieni gli occhi chiusi e rimani in posizione di relax
3	Apri gli occhi e goditi l'energia rinnovata, sentiti rilassato e riposato
4	Muoviti, stirati e alzarti lentamente

Riferimenti: Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation: A physiological and clinical investigation of muscular states and their significance in psychology and medical practice*. Chicago: Univ. of Chicago Press.