

Il rilassamento: teoria e suggestioni operative

a cura di L. Lacchini e V. Case¹

Sommario

| | |
|---|----------|
| IL RILASSAMENTO: TEORIA E SUGGERZIONI OPERATIVE..... | 1 |
| 1. I PARAMETRI PSICOSOMATICI DELLO STRESS E DEL RILASSAMENTO..... | 2 |
| 1.1 La dinamica ortosimpatico/parasimpatico..... | 2 |
| 1.2 Le onde “alfa”..... | 3 |
| 1.3 Il concetto di “armatura caratteriale”..... | 4 |
| 1.4 La respirazione..... | 6 |
| 2. IL RILASSAMENTO COME ATTEGGIAMENTO PSICOLOGICO-ESISTENZIALE..... | 7 |
| 2.1 “Qui ed ora”..... | 7 |
| 2.2 Dall’attivismo all’azione..... | 8 |
| 3. RILASSARE SE STESSI..... | 9 |
| 3.1 Il training autogeno..... | 9 |
| 3.2 Tecniche psicosomatiche orientali..... | 10 |
| 3.3 Aromatologia per il rilassamento..... | 10 |
| 3.4 Miscele aromatologiche per il rilassamento..... | 12 |
| 3.5 Olii essenziali contro lo stress..... | 12 |
| 3.6 Rilassamento con i fiori di Bach e i fiori Australiani..... | 13 |
| 3.7 L’utilizzo delle stimolazioni sonore..... | 15 |
| 4. RILASSARE UN ALTRO..... | 16 |
| 4.1 Le tecniche di body-work per il rilassamento profondo..... | 16 |
| 4.2 Contratture e retrazioni: tecniche mio-rilassanti e fibrolitiche..... | 17 |
| 5. BIBLIOGRAFIA PER APPROFONDIRE..... | 18 |

Un corso sul rilassamento rischia di costituire un vero e proprio paradosso. Da una parte, infatti, il rilassamento – in quanto “non fare” – dovrebbe essere un’esperienza del tutto naturale, tanto ovvia quanto sbadigliare quando si ha sonno o mangiare quando si ha fame.

Gli animali non hanno bisogno di corsi sul rilassamento. Un gatto, un cane, un leone, sanno perfettamente cosa fare per rilassarsi. La loro capacità di abbandonarsi è totale. Tanto facilmente si lasciano andare all’inerzia più totale, quanto, altrettanto facilmente, ne escono quasi istantaneamente, pronti a fronteggiare qualunque minaccia incombente. Sono in grado di attivarsi e disattivarsi rispetto all’ambiente che li circonda in modo integrale e rapido.

Tuttavia – ed è constatazione quotidiana – l’uomo occidentale sembra essere divenuto incapace di vivere con naturalezza le esperienze biologiche più elementari, fra le quali certamente c’è anche la capacità di rilassarsi.

Di qui la necessità di ristabilire un adeguato livello di consapevolezza intorno a ciò che costituisce il fenomeno del rilassamento: un vero e proprio atteggiamento esistenziale prima ancora dell’eventuale acquisizione di tecniche e abilità che dovrebbe essere ovvie e scontate.

Il percorso teorico-pratico che affronteremo in questo incontro cercherà perciò di mettere a fuoco alcune problematiche:

- I parametri psicofisici che individuano gli stati di stress e quelli di rilassamento;
- La dimensione psicologica del rilassamento e l’atteggiamento esistenziale ad essa sotteso;

¹ Vanda Case ha curato i paragrafi relativi all’aromatologia, ai fiori australiani e di Bach.

- Alcune tecniche e strumenti per rilassare se stessi;
- Alcune tecniche e strumenti per rilassare altre persone.

1. I parametri psicosomatici dello stress e del rilassamento

La dinamica fra stress e rilassamento, è, a ben guardare, la dinamica stessa della vita, fatta di momenti attivi e ricettivi, azione e riposo, yang e yin. Come ogni situazione dinamica, anche l’alternanza stress/rilassamento può essere compresa soltanto esaminando entrambi gli opposti che, fra l’altro, non costituiscono due “stati” assolutamente contrapposti, ma un continuum di passaggio dall’uno all’altro, con una “zona grigia” intermedia, nella quale molte persone trascorrono gran parte della loro vita.

Infatti, attivazione pura significherebbe ottime performances psicofisiche, alta concentrazione, reattività efficace agli stimoli ambientali; al contrario, rilassamento puro vorrebbe dire assenza di blocchi muscolari e posturali, sonno profondo, mente silenziosa. Non ci vuole molto per verificare che la maggior parte di noi, non solo non riesce a rilassarsi, ma neppure ad attivarsi in maniera adeguata. Entrambi gli estremi debbono perciò essere esplorati perché si rimandano reciprocamente.

1.1 La dinamica ortosimpatico/parasimpatico

L’elemento chiave per comprendere la dinamica tra stress e rilassamento è il funzionamento del sistema nervoso autonomo.

Il Sistema Nervoso Autonomo (SNA) viene suddiviso in due sottosistemi:

- Il sistema simpatico (detto anche “ortosimpatico”)
- Il sistema parasimpatico

Le fibre simpatiche hanno i loro corpi cellulari nel midollo spinale ed emergono attraverso le radici ventrali ed un breve tratto di nervi misti dirigendosi poi verso i gangli simpatici. Formano una lunga catena che corre lungo la colonna vertebrale, esternamente ad essa. Dai gangli simpatici le fibre dei nervi periferici giungono a tutti i vari organi

L’organizzazione del sistema parasimpatico è invece del tutto diversa. Le fibre motrici si estendono dai nervi cranici che originano direttamente dal cervello o dai nervi sacrali che originano dalla parte del midollo spinale della porzione terminale della colonna vertebrale. Giungono poi ai gangli che si trovano vicino agli organi bersaglio che essi innervano. Perciò, le differenze sostanziali tra i due sistemi nervosi autonomi sono:

- Origine da regioni differenti
- Gangli localizzati in siti diversi
- Funzioni spesso antagonistiche

Secondo una generalizzazione accettata comunemente, anche se non del tutto precisa, il sistema simpatico svolge un’azione mirante a mobilitare le risorse energetiche dell’organismo, mentre il parasimpatico tende a conservare tali risorse. Entrambe le sezioni del SNA sono controllate dal sistema limbico.

Ecco, in sintesi, le funzioni dei due sistemi in rapporto ai principali organi.

| Organo | Simpatico | Parasimpatico |
|---|---|--|
| cuore | accelerazione | inibizione |
| vasi sanguigni <ul style="list-style-type: none"> • nella pelle • nel muscolo • nel cuore • negli organi addominali | <ul style="list-style-type: none"> • costrizione • dilatazione, costrizione • dilatazione • costrizione | <ul style="list-style-type: none"> • nessuna • nessuna • costrizione • nessuna |
| pupilla | dilatazione | costrizione |

| | | |
|---------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| ghiandole lacrimali | possibile funzione secretoria | secrezione |
| ghiandole sudoripare | secrezione | nessuna |
| pellicole dell'epidermide | piloerezione | nessuna |
| ghiandole surrenali | secrezione | nessuna |
| fegato | liberazione di glucosio | nessuna |
| ghiandole salivari | possibile funzione secretoria | secrezione |
| stomaco | inibizione secrezione e peristalsi | secrezione e peristalsi |
| intestino | inibizione | aumento del tono e del movimento |
| retto | inibizione | espulsione delle feci |
| vescica | inibizione | espulsione dell'urina |
| genitali maschili | ejaculazione | erezione |

Nelle discipline bio-naturali di origine orientale (shiatsu, tui-na, ayurveda, ecc.) i sistemi orto e parasimpatico vengono presi in considerazione anche sotto il profilo bio-energetico.

In generale il sistema ortosimpatico è maggiormente connesso con la superficie del corpo, e la sua attività consiste nel discriminare e separare le percezioni sensoriali e le risposte ad esse. In sostanza l'ortosimpatico tende a raccogliere ogni stimolo isolandolo e trattandolo come sensazione separata. Inoltre tende ad espandere l'energia verso l'esterno. Quando l'ortosimpatico prevale, le energie dei meridiani sono maggiormente distinte e le loro funzioni specificate.

Il parasimpatico, al contrario, è maggiormente relazionato con i processi che avvengono in profondità e la sua azione è piuttosto una reazione unificatrice di corpo, mente e spirito in rapporto con l'ambiente. Mentre l'ortosimpatico tende a concentrare l'energia in punti o meridiani specifici, giungendo, al limite, a bloccarla, il parasimpatico la fa circolare in maniera coordinata e l'intero sistema energetico funziona come una sola entità.

Da un punto di vista concettuale – non anatomico-fisiologico! – le funzioni dei sistemi orto e parasimpatico possono ricordare la classica suddivisione tra cervello sinistro (analitico) e destro (sintetico), benché gli aspetti connessi con l'emozionalità, specialmente più superficiale, siano invece piuttosto connessi con l'ortosimpatico che non con il parasimpatico.

In ogni caso, il fatto che entrambi i sistemi siano correlati con il sistema limbico, notoriamente implicato nelle dinamiche emozionali, consente di dire che le emozioni interfacciano sia l'orto che il parasimpatico a seconda del loro livello di profondità e l'appartenenza al conscio o all'inconscio. Si comprende perciò come, in termini neurofisiologici e bioenergetici, il rilassamento consista innanzi tutto nell'attivazione su se stessi o su altri del sistema parasimpatico.

1.2 Le onde "alfa"

Un secondo parametro importante per discriminare gli stati di attivazione da quelli di rilassamento è costituito dall'attività elettrica cerebrale. Com'è noto, l'attività elettrica cerebrale emette segnali che, per quanto molto deboli, possono essere misurati; le principali onde cerebrali variano da una frequenza di 2-3 cicli al secondo (onde delta) sino a 50 cicli al secondo (onde gamma). Proponiamo un breve quadro sinottico delle varie onde elettriche cerebrali e degli stati di coscienza ad esse collegati.

| Frequenza (cicli /sec.) | Nome | Caratteristiche |
|-------------------------|-------|---|
| 2-3 | Delta | Sono lente e di ampiezza elevata; solitamente compaiono soltanto nel sonno cosiddetto "a onde lente". Sono comuni anche in situazioni particolari, quali stati di incoscienza sia post-traumatici che farmacologici, o in presenza di convulsioni e lesioni cerebrali. La loro presenza in un soggetto sveglio può indicare l'esistenza di disfunzioni cerebrali o lesioni. |

| | | |
|-------|-------|---|
| 5-7 | Theta | Si riscontrano prevalentemente nelle regioni temporali e frontali e risultano particolarmente evidenti nei bambini e negli adolescenti. I dati di laboratorio inducono a ritenere che le onde theta appaiano nel momento del blocco del ritmo alfa, perché quando quest'ultimo si interrompe, quello theta aumenta di intensità e viceversa. |
| 10 | Alfa | Sono onde di forma marcatamente sinusoidale, scoperte da Hans Berger già dal 1929, emesse da una vasta regione del cervello quando il soggetto è sveglio, con gli occhi chiusi e fisicamente rilassato in un ambiente privo di ogni stimolazione sensoriale. Quanto più il soggetto è rilassato tanto più le onde alfa sono ampie e consistenti. La semplice apertura degli occhi o la ricezione di una stimolazione sensoriale interrompe le onde alfa (il cosiddetto “blocco del ritmo alfa”). Le alfa sono riscontrabili su soggetti adulti e nei ragazzi sino ad un'età non inferiore ai 12 anni. |
| 8-12 | Kappa | Oggetto di molte controversie, sono onde con un ritmo simile alle onde alfa (8-12 cicli/sec.), a forma di fuso, rilevabili nella regione temporale, che si presentano in concomitanza con attività di lettura, calcoli aritmetici, prove di discriminazione, esecuzione di compiti mnemonici e attività di risoluzione problemi. I movimenti oculari determinano significativi nel voltaggio di queste onde che, secondo alcuni studiosi, sarebbero collegate proprio ai movimenti oculari. Altri, invece, le ricollegano proprio all'attività mentale. |
| 18-30 | Beta | Sono onde a basso voltaggio, rapide e ritmiche che solitamente si presentano in stati di attivazione maggiori rispetto alle onde alfa. |
| 30-50 | Gamma | Come le Beta, ma con una frequenza ancora più alta. |

Fra tutte le onde cerebrali quelle che maggiormente interessano in uno studio sul rilassamento sono ovviamente le onde alfa, che ne sono un indice diretto.

Esistono anche dei dispositivi elettronici in grado di rilevare il ritmo cerebrale alfa e quindi di consentire al soggetto di imparare a gestirlo. Questi strumenti, utilizzati nelle tecniche di bio-feedback, emettono un segnale di qualche tipo quando il ritmo alfa si attiva; in questo modo il soggetto può imparare a far permanere il ritmo più a lungo possibile, benché vi sia il rischio che l'emissione stessa del segnale, in quanto forma di stimolazione sensoriale, ne produca il blocco. Comunque soggetti molto addestrati possono conservare il ritmo alfa anche in presenza di stimolazioni esterne, rispetto alle quali sono psicologicamente estraniati. Varie prove significative hanno mostrato che nello stato di coscienza denominato “meditazione trascendentale” il ritmo alfa aumenta significativamente di intensità e può diminuire di frequenza.

Pertanto, possiamo affermare che uno stato di rilassamento può essere determinato dalla capacità del soggetto di attivare a piacimento il proprio ritmo alfa e farlo permanere a lungo.

1.3 Il concetto di “armatura caratteriale”

Un terzo elemento chiave per discriminare gli stati di rilassamento da quelli di stress consiste nel prendere in considerazione la situazione di attivazione o rilassamento delle fibre muscolari e quindi, nel verificare la presenza di contratture o retrazioni muscolari e dei conseguenti blocchi posturali e bioenergetici da esse provocati.

Il lavoro svolto sul campo negli ultimi dieci anni dai ricercatori e dai bodyworker ha fatto maturare anche a livello scientifico la consapevolezza – già ben nota alle discipline orientali – che la postura esprime ed interagisce non soltanto con le problematiche fisiche del corpo (contratture, retrazioni, blocchi articolari, ecc.), ma anche quelle psicologiche e bio-energetiche, tra cui, primariamente, gli stati di rilassamento o di stress.

Per comprendere in che senso e fino a che punto corpo, psiche, energia e postura rimandino reciprocamente l'una all'altra, in una ricorsività di cause ed effetti, può essere utile riflettere sul concetto di “armatura caratteriale”, termine utilizzato in bioenergetica.

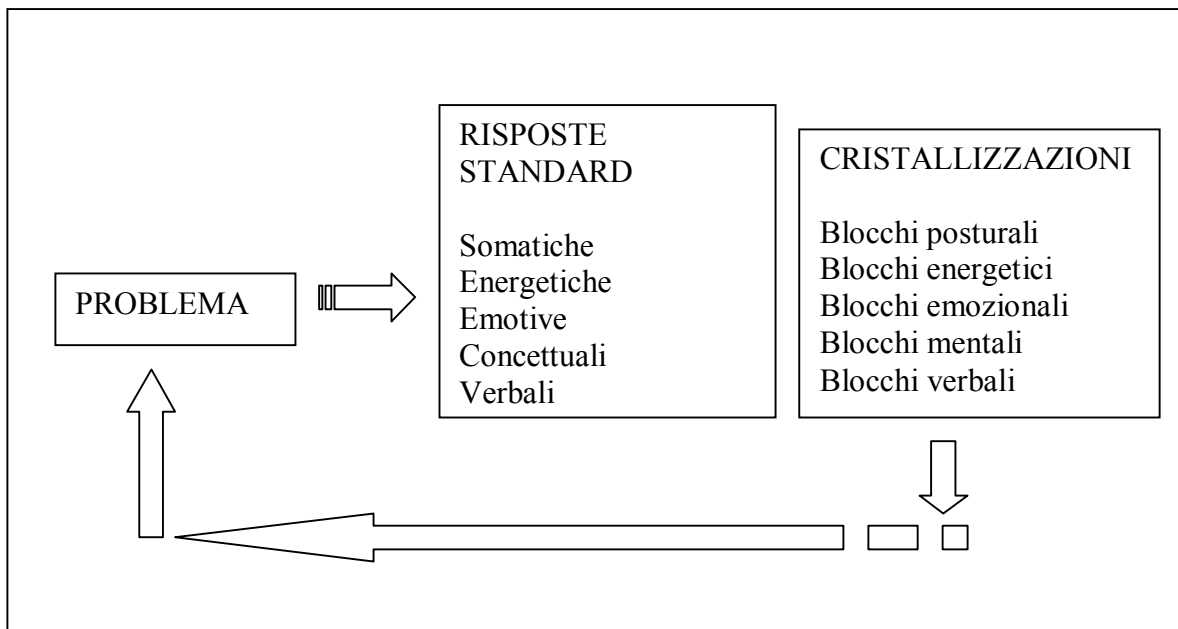
Con tale concetto si intendono indicare tutte le strategie comportamentali di adattamento – ovvero quelle che la psicologia chiama “formazioni reattive” – che un individuo pone in essere per affrontare i problemi e che si “cronicizzano”, divenendo automatici e spesso inconsci.

I meccanismi automatici di controllo di tali strategie sono psicosomatici, nel senso che interessano sia atteggiamenti mentali che aspetti muscolari, vascolari, di trasmissione nervosa, ecc.

In sostanza, di fronte ad un problema ricorrente, per migliorare e velocizzare le mie risposte adattative, organizzo a livello inconscio una specie di “protocollo” di azioni psicosomatiche (per es. una certa variazione della respirazione, la contrazione di determinati distretti muscolari, specifiche associazioni mentali e verbali, spostamento dell’energia in specifici distretti corporei, ecc.) che effettuerò sempre, in modo praticamente automatico, ogni volta che avrò a che fare con problemi simili.

Questi protocolli automatizzati diventeranno una sorta di “seconda natura”, letteralmente cristallizzandosi in posture scorrette, blocchi energetici, idee fisse, stati emotivi sempre uguali, stilemi verbali ricorrenti, ecc.

Schematicamente possiamo rappresentare il processo che conduce alla costituzione dell’armatura caratteriale, come segue:



Comprendiamo, perciò, che gli aspetti posturali, energetici, emozionali, mentali e verbali si richiamano ed implicano reciprocamente, e ciò spiega come mai, assai spesso, con interventi di tipo psicoenergetico e posturale, si ottengono ricadute significative in ambiti apparentemente assai lontani da quelli di intervento, con effetti di vero e proprio riequilibrio generale delle formazioni reattive e quindi, un livello di benessere di nuova e importante profondità.

Fra l’altro, quasi sempre, queste risposte automatizzate standard che l’individuo produce di fronte a problemi simili (o che a lui appaiono tali!), sono assai poco efficaci, quando, addirittura, non aggravano e perpetuano il problema.

Un esempio può forse chiarire.

Se io temo fortemente l’aggressività degli altri, posso assumere, di fronte ad un atteggiamento aggressivo, alcune reazioni standard: mi stringo nelle spalle (*difesa*), rientro della testa nel collo (*difesa, necessità di tacere*), abbasso la testa (*arrendevolezza*), blocco della respirazione (*ansia/paura*), vuoto energetico in basso (*gambe molli*) timore di contrariare, tendenza a “leggere” concettualmente qualunque atteggiamento altrui come potenzialmente minaccioso, balbettio o silenzio.

In questo modo entro in una trappola, perché, se l’atteggiamento mi consente di evitare danni tenderò ad usarlo anche al minimo accenno di aggressività vera o presunta nei miei confronti; al contempo, il mio fare “fantozziano” rischierà di attirarmi addosso anche l’aggressività di persone che, in altri contesti, non la manifesterebbero, spingendomi a reiterare ulteriormente l’atteggiamento.

La risposta inadeguata al problema, rinforza il problema stesso e si instaura quindi un circolo vizioso.

Risultato: spalle cadenti, scapole alate, testa anteposta, cervicalgia, blocco del diaframma, uso eccessivo dei muscoli accessori della respirazione, dolori al collo, possibile tachicardia (per il diaframma bloccato), possibili dolori lombari (per la scarsa mobilità del cingolo scapolare e il diaframma bloccato), ingorgo energetico nella parte alta del corpo con conseguenti possibili problemi digestivi, gregarismo sociale con introiezione dei malumori (ad aggravare i problemi digestivi), atteggiamento mentale pessimistico, verbalizzazione lamentosa, eccesso di aggressività di rivlsa con persone manifestamente più deboli e di cui sia nota l’innocuità, ecc.

Il vero “benessere”, per un simile individuo, consiste nello spezzare quest’armatura caratteriale, riequilibrando postura ed energia bloccata.

Gli stati di stress sono fra le situazioni più tipiche in grado di determinare forme di armatura caratteriale e quindi, fra i parametri più tipici che in qualche modo li denunciano, vi sono proprio le contratture muscolari e le retrazioni (ovviamente in tutte le situazioni in cui non si spieghino per ragioni fisiche oggettive) e relative posture tipiche.

Posture a spalle ricurve, trapezi o massetere perennemente contratti, brussismo, o la tipica postura che la bioenergetica chiama “hang up” (appeso!) sono solitamente indici di stato di stress ansioso consolidato.

Al contrario, una situazione di rilassamento si esprime anche attraverso un rilascio muscolare e il conseguente sblocco delle articolazioni coattate dalle contratture e retrazioni. Le procedure di training autogeno partono proprio da questo: imparare a rilassare la muscolatura utilizzando, come “trucco”, autosuggestioni di tipo ponderale (sentire un arto che diventa progressivamente sempre più pesante).

Ciò spiega anche perché, nelle sessioni di rilassamento effettuate su terzi, possono talvolta essere utilizzate anche tecniche di stretching.

1.4 La respirazione

Un quarto elemento decisivo per determinare il livello di stress o di rilassamento di un individuo ed eventualmente intervenire a correggerlo è dato dalla respirazione.

Si tratta di una funzione molto interessante, perché può avvenire – e solitamente avviene – in modo autonomo, ma, al contempo, può essere controllata in modo molto sofisticato tramite opportuni esercizi, costituendo perciò un tramite fra sistema nervoso centrale e sistema nervoso autonomo.

La respirazione influenza in modo direttamente proporzionale il ritmo cardiocircolatorio ed è senz’altro uno dei parametri principali per riconoscere uno stato ansioso, caratterizzato da frequenza respiratoria elevata ed ampiezza ridotta di ciascun atto respiratorio.

Un’attività respiratoria scorretta si riflette su almeno tre componenti, spesso tutte presenti in una persona stressata:

- la contrattura o retrazione dei muscoli delle spalle e del collo
- l’eventuale presenza di scariche tachicardiche
- la costipazione intestinale

Tutte e tre queste situazioni hanno un possibile rapporto con una contrattura del diaframma. La persona stressata e ansiosa, non avendo respirazioni profonde, non riporta mai il diaframma in alto come dovrebbe e questo fa sì che i suoi atti respiratori siano intrinsecamente deboli, al punto da richiedere un intervento surrogatorio dei muscoli accessori della respirazione che si trovano appunto sulle spalle e sul collo. Tali muscoli, sotto il profilo fisiologico, dovrebbero entrare in funzione

soltanto nel corso di sforzi respiratori potenti e perciò occasionali. La persona stressata, invece, utilizza l'azione di questi muscoli praticamente 24 ore su 24, con il risultato di sovraccaricarli pesantemente.

Inoltre un diaframma poco mobile, tenuto prevalentemente in basso (polmoni mai davvero svuotati) effettua un'azione di trazione sul pericardio che, alla lunga, può dare luogo a reazioni da parte del muscolo cardiaco sotto forma di scariche tachicardiche.

Infine, un diaframma bloccato non effettua quell'azione continua di "massaggio dei visceri" che dovrebbe invece avvenire a che, da sola, è in grado di aiutare significativamente la peristalsi intestinale.

Non va dimenticato, infine, che, dal punto di vista delle discipline psicosomatiche orientali, la respirazione svolge la funzione essenziale di portare energia dentro il sistema corpo-mente. Una respirazione scadente costringe l'individuo a sopperire la carenza energetica con altre fonti (solitamente il cibo). Perciò, da una parte possiamo avere l'accoppiata "stati di stress / nutrizione compulsiva", tanto comune nella società occidentale, oppure, situazioni in cui lo stress, che già comporta un forte dispendio di energie, agendo negativamente anche sull'efficienza della respirazione, lascia l'individuo completamente debilitato e catatonico.

2. I rilassamento come atteggiamento psicologico-esistenziale

"Il rilassamento è uno stato di cose in cui la tua energia non sente il bisogno di andare da nessuna parte: non va verso il futuro, non va verso il passato; è semplicemente lì presente con te. La pozza silenziosa della tua energia, il calore della tua energia, ti avvolge. Il momento presente è tutto: non c'è altro momento. Il tempo si ferma; e c'è il rilassamento. Finché c'è il tempo, non c'è rilassamento. L'orologio si ferma, il tempo non c'è più. Il momento presente è tutto. Non chiedi altro, semplicemente godi del presente. Godi della bellezza delle cose ordinarie. In realtà non c'è nulla di ordinario: se Dio esiste, tutto è straordinario."

Osho Raineesh, "Tantra, la comprensione suprema", Bompiani, p.77

2.1 "Qui ed ora"

Questo passo del grande maestro indiano, coglie l'essenza di ciò che davvero è il rilassamento, nella sua dimensione esistenziale, ontologica, al di là delle superficialità psicofisiologiche.

L'uomo occidentale, essenzialmente "uomo in viaggio", "uomo al volante", è sempre "altrove", se non altro con la sua mente. È sempre tutto preso a ricordare il passato (il rimpianto, il rimorso, il risentimento, ecc.) o proiettato verso il futuro (progetti, timori, incertezze, speranze, ecc.). Ma, disgraziatamente, il passato non è più, e il futuro non è ancora. In questo modo l'essere umano rischia di vivere l'intera sua vita proiettandosi in uno strano non-tempo. Non c'è da stupire che sia preda dell'angoscia: chi accetterebbe, deliberatamente, di costruire tutta la sua vita su due dimensioni esistenziali che di fatto non esistono? Purtroppo, paradossalmente, è ciò che fa la maggior parte di noi per quasi tutta la propria vita. Non vive l'unica dimensione reale che esiste, quella del presente: Non la assapora fino in fondo, non ne gusta il nettare, per gettare permanentemente la propria mente verso due dimensioni temporali fittizie.

Il rilassamento, nella sua essenza profonda, è esattamente questo atteggiamento esistenziale: vivere intensamente, totalmente il presente. Percepirlo come "perfetto" (nel senso di "compiuto" e non in quello di "felice"). Sentire profondamente che la vita è tutta "qui e adesso", che ogni istante è stracolmo di vita divina e dischiude una dimensione che supera il tempo. Non c'è nessun luogo dove andare, nulla da fare, nessuna scelta da decidere.

I "ricercatori spirituali" si angosciano per anni nel fuoco della ricerca: gli "illuminati" concordano invece nell'affermare che non c'è proprio nulla da cercare, perché tutto è già qui, una pienezza

offerta istante per istante che deve soltanto essere colta portando totalmente la propria concentrazione e consapevolezza sul presente.

Siamo lontani anni luce dal “carpe diem”! Nella prospettiva di tutti i grandi saggi orientali l’istante non è affatto l’ancora a cui aggrapparsi disperatamente per resistere ad un tempo assassino che divora ogni cosa. Tutt’altro: l’istante è il “luogo” in cui il tempo viene meno, esplose, per fare posto all’eternità che è dappertutto in ogni momento.

Una cosa è certa. Se non si riesce a maturare questo atteggiamento nei confronti del tempo e della vita, il rilassamento vero, quello dell’anima, non sarà mai raggiunto. Tutt’al più si potrà un po’ ridurre lo stress ricorrendo a varie tecniche, ma si tratterà sempre di un risultato superficiale.

2.2 Dall’attivismo all’azione

Un secondo punto assolutamente essenziale per comprendere l’atteggiamento psicologico-esistenziale in grado di sostenere un profondo rilassamento spirituale consiste nel comprendere la dinamica tra azione e attivismo, due termini che spesso vengono utilizzati come sinonimi, ma che denotano in realtà situazioni molto differenti.

L’azione consiste nel fare ciò che la situazione richiede. È una risposta a una esigenza precisa, e richiede una mente silenziosa e concentrata, profondamente connessa con il presente. L’azione è profondamente naturale e umana. È vissuta quanto più possibile in modo totale, nella pienezza dei sensi e della consapevolezza.

L’attivismo, invece, è la situazione psicologica in cui, indipendentemente dagli stimoli esterni, il sistema corpo-mente ritiene necessario “fare qualcosa”; è l’azione irrilevante, frutto di irrequietezza interna, senza un rapporto vero con la situazione presente, che costituisce, eventualmente, solo un pretesto. L’attivismo è frutto di una mente inquieta, scollegata con il presente (se lo fosse saprebbe che determinate azioni non sono richieste) e spesso stracarica di passato o ansiosa per il futuro.

Ciò che distingue l’azione dall’attivismo non è il “cosa”, ma il “come”, non è il gesto, ma il modo in cui viene effettuato.

Un esempio può chiarire.

Supponiamo che io senta fame. Si tratta di uno stimolo esterno a cui rispondere. A questo punto, se lo ritengo opportuno, sospendo ogni altra attività, mi siedo in pace e in silenzio, prendo una mela, la guardo, ne ammiro il colore e la perfezione formale, la annuso per sentirne il delicato profumo e la tocco per appropriarmi della sua fisicità. In questo modo già sto rendendo la successiva azione di mangiarla, sensorialmente completa e quindi “totale”. Poi la addento, la mastico; porto tutta la mia attenzione sul sapore, la gusto profondamente, senza essere distratto da pensieri estranei. Sono tutto “nella mela”. Se sono fortunato e ho trovato un frutto molto buono, mangiarlo in questo modo mi darà grande soddisfazione, senso di pienezza e sazietà. Questo è agire. Questo è mangiare.

Al contrario, quando sento lo stimolo della fame posso sedermi a un tavolo, accendere la televisione, sbirciare il giornale o parlare animatamente con un interlocutore pensando a quello che dovrò fare dopo pranzo. Assumerò distrattamente il cibo mentre la mia mente vaga altrove. Probabilmente non sentirò neppure il sapore; forse non presterò neanche attenzione a quando sono sazio e continuerò a mangiare anche se lo stimolo della fame è placato. Questo non è mangiare! È distruggere del cibo macinandolo con i denti! Questo è attivismo.

Discriminante fra azione e attivismo è il livello di consapevolezza con cui avviene l’agire. Quando l’agire è pienamente consapevole ogni azione diviene meditazione e il rilassamento interiore è assoluto.

L’attivismo compulsivo che caratterizza molte persone è solo il riflesso esterno di una natura ossessiva che rende incapaci di silenzio o di “stare” semplicemente senza fare nulla. Tutta l’irrequietezza accumulata nel passato esplose nel presente. Sprechiamo talmente tanta energia in forme di attivismo, che quando viene il momento di agire davvero, la nostra azione è debole. Colui che invece sa “ritirarsi” dall’azione ed entrarvi soltanto quando è necessario, porta tutto il suo essere nell’azione e la rende estremamente potente ed efficace.

L'attivismo è spesso espressione di aggressività lasciata emergere con modalità socialmente accettate, tant'è vero che molte delle nostre attività irrilevanti vengono effettuate con la bocca che, psicosomaticamente, è un distretto corporeo che può esprimere violenza animale: chiacchieriamo dissennatamente, mangiamo (o non mangiamo) compulsivamente, fumiamo, ecc.

Per paradosso, anche il ritirarsi dall'attività può diventare un'attività compulsiva e la persona è permanentemente impegnata in pratiche introspettive come la preghiera, la meditazione, lo yoga, ecc. che altro non sono che varianti interiorizzate dell'attivismo.

Finché non si diviene capaci di entrare nella dimensione dell'azione vera, profondamente consapevole, il rilassamento – se accade – non può che essere superficiale.

3. Rilassare se stessi

Dalla breve sintesi teorica che abbiamo proposto è facile comprendere quali siano gli obiettivi sostanziali di un lavoro di rilassamento su se stessi. Ad un livello psicosomatico più superficiale abbiamo:

- attivazione del sistema parasimpatico e del ritmo alfa
- espansione e rallentamento della funzione respiratoria
- rilassamento e allungamento muscolare

Ad un livello spirituale più profondo gli obiettivi da raggiungere sono invece:

- sviluppo di una dimensione esistenziale attenta alla dimensione del "qui ed ora"
- abbandono dell'attivismo compulsivo, sostituito da una dimensione dell'azione consapevole.

Per cercare di ottenere questi risultati sia la cultura occidentale (in tempi abbastanza recenti) che quella orientale (da millenni) hanno messo a punto numerose tecniche, molte delle quali assolutamente valide. Va detto, però, che non tutto è buono per tutti. Ogni individuo ha una sua chiave d'accesso al rilassamento, per cui ciascuno dovrà trovare la propria tecnica. Non ci sono ricette "esportabili" banalmente da un soggetto ad un altro. È necessario, perciò, provare diverse modalità di autorilassamento e sentire quale sia quella maggiormente indicata per le proprie esigenze.

3.1 Il training autogeno

Si tratta di una tecnica occidentale, facilmente applicabile su di sé, sia completamente da soli che seguendo le induzioni verbali di una terza persona (che possono anche essere registrate).

La tecnica, che ovviamente non può essere completamente descritta in questa sede, viene effettuata stando sdraiati su un comodo materassino, supini, in una stanza buia e silenziosa. Consiste sostanzialmente nel produrre una serie opportuna di immagini mentali a carico dei vari distretti corporei, in grado di determinare un progressivo rilassamento muscolare che il soggetto sperimenta come aumento della pesantezza del corpo e intenso radicamento al terreno. Solitamente, sono sufficienti 5 o 6 esperienze di circa un'ora l'una per imparare a riprodurre uno stato di profondo rilassamento muscolare, almeno a partire da uno stato emotivo "normale".

Si tratta in sostanza di una tecnica auto-ipnotica che facilita una presa di coscienza del proprio corpo, dimensione essenziale per avvertire in tempo le situazioni di stress che si stanno venendo a creare e i conseguenti stati di contrattura muscolare. Un soggetto addestrato nel T.A. è in grado, anche fuori dal contesto di una seduta-tipo, di portare l'attenzione cosciente sui vari distretti corporei e percepirne il livello di eventuale iper-attivazione, attivando le opportune strategie di rilassamento muscolare. In questo modo si anticipano blocchi eccessivi, si consente alla bio-energia di scorrere più liberamente e si prevengono molti piccoli malesseri da stress.

Ovviamente, nelle mani di terapisti esperti, il T.A. è anche uno strumento per mettersi in contatto con i livelli più profondi della personalità e affrontare vere e proprie psicopatologie.

3.2 Tecniche psicosomatiche orientali

Molte discipline orientali sono assai efficaci per lavorare sulla consapevolezza corporea, la concentrazione e il controllo della respirazione. La scelta dell'una o dell'altra dipende quasi esclusivamente da gusti e sensibilità personali, ma tutte, per produrre effetti significativi, richiedono pratica lunga e costante. Possiamo distinguerle innanzi tutto per la loro area di provenienza:

- **area indiana:** yoga, pranayama, tantra
- **area tibetana:** kum nye
- **area cinese:** tai qi, qi gong

Lo **yoga** (e intendiamo parlare qui dell'hatha yoga), è una tecnica che, attraverso l'assunzione di speciali posture, denominate “asana” produce un significativo stretching muscolare e un decoattamento delle articolazioni, consentendo alla bioenergia di scorrere più liberamente nel corpo. La dimensione temporale, quasi statica, e il contesto in cui viene eseguito, stimolano una dimensione meditativa facilitando il raggiungimento di elevati stati di concentrazione. Focalizzandosi interamente sul corpo e sul respiro la mente interrompe o almeno rallenta il flusso assfissante delle sue immagini.

Nel corso delle sedute di yoga vengono effettuati anche esercizi di **pranayama**, che consistono in particolari tecniche respiratorie utilizzate per migliorare il controllo sulla respirazione stessa e sulla propria bio-energia. Costituiscono uno strumento assai potente per indurre una profonda calma interiore.

Tai qi e qi gong si basano su principi del tutto analoghi a quelli dello yoga e del pranayama, ma sono forse un po' meno impegnativi sotto il profilo fisico. Si tratta di tecniche di movimento lento che servono a dare un meraviglioso controllo sul corpo, sull'equilibrio e la sincronizzazione dei movimenti fra loro e con la respirazione. Entrambe le discipline, profondamente legate fra loro, sono pensate per favorire la concentrazione mentale e la circolazione della bio-energia.

Il **kum nye**, tecnica tibetana praticamente sconosciuta in Italia, è una complessa disciplina che in un certo senso sintetizza le altre. È costituita da tre momenti: automassaggio, tecniche di movimento lento che terminano con posizioni talvolta analoghe a quelle dello yoga, e tecniche respiratorie. Le tecniche di movimento sono pensate per problematiche specifiche, come, ad esempio, il rilassamento muscolare, il coordinamento motorio, la concentrazione mentale, ecc.

Un discorso a parte è quello del **tantra**, che non è tanto una disciplina, ma una vera e propria filosofia di vita (una “via” come si dice in oriente). Le pratiche tantriche sono pensate per espandere al massimo la sensibilità sensoriale (tantra deriva appunto dal verbo sanscrito “tan” che ha anche il significato di “espandere”) e, attraverso di essa, contattare l'infinita bellezza e ricchezza dell'esistenza, nella piena e totale consapevolezza del “qui ed ora”. Il tantrismo non consiste tanto nel fare o non fare determinate tecniche, ma nel modo in cui viene effettuata qualunque azione che la vita richiede.

3.3 Aromatologia per il rilassamento

Il raggiungimento del rilassamento attraverso l'utilizzo degli olii essenziali è senz'altro una fra le tecniche più semplici e più piacevoli. In alcuni momenti di particolare tensione basta infatti annusare un'essenza rilassante versata su un fazzoletto per sentirne subito i benefici. Normalmente gli olii vengono utilizzati in uno dei seguenti modi:

- **Evaporazione** cioè versandone alcune gocce in un apposito diffusore costituito da una fonte di calore e da una coppetta d'acqua. Si possono anche versare alcune gocce di essenza su un fazzoletto, su un cuscino o nelle vaschette d'acqua dei caloriferi.
- **Bagno**, aggiungendo qualche goccia all'acqua prima di entrare nella vasca.
- **Massaggio**, aggiungendone qualche goccia in un olio vettore.
- **Fumenti e inalazioni** aggiungendo qualche goccia in un recipiente di acqua bollente e respirandone i vapori.

Oltre a queste tecniche si possono anche usare le essenze per: frizioni, pediluvi, maniluvi, irrigazioni interne, sciacqui e gargarismi. L'uso orale deve essere invece evitato senza l'assistenza di un medico.

Attraverso l'olfatto gli oli essenziali esercitano principalmente la loro azione sul sistema nervoso (per la precisione proprio sul sistema limbico), mentre attraverso la pelle essi agiscono principalmente sulle cellule e sui tessuti.

Gli oli essenziali si dividono in:

- oli a note alte o di testa
- oli a note medie o di cuore
- oli a note basse o di base

Le note alte sono degli oli più leggeri che evaporano in fretta come ad esempio arancio, limone, bergamotto, citronella, eucalipto, lemongrass, menta piperita, tea tree, niaouli, pompelmo, mandarino.

Essi sono più freschi e più adatti alle attività mentali e alla concentrazione

Le note medie costituiscono il cuore della aroma e sono moderatamente volatili.

Tra gli oli a note medie troviamo lavanda, camomilla, melissa, finocchio, neroli, cipresso, ginepro, rosmarino, pepe nero, ylang ylang.

Annusandoli sembra di sentire l'aroma a livello del torace e svolgono perlopiù un effetto riequilibrante

Le note basse emergono più lentamente e permangono più a lungo. L'aroma viene percepito a livello della parte bassa del corpo.

Troviamo tra gli oli a note basse benzoino legno di cedro, chiodo di garofano, incenso, patchouli, legno di sandalo, valeriana.

In questa sede ci interessano in modo particolare in quanto il loro effetto è in genere di tipo rilassante e sedativo, ma le proprietà rilassanti non mancano di certo a molte altre essenze.

Tra esse da ricordare è il **cipresso** con il suo meraviglioso effetto consolatorio. I medici antichi consigliavano a chi era ammalato nel corpo e nell'anima di passeggiare e di sostare vicino ai cipressi, toccandoli e accarezzandone le chiome per sopportare meglio le difficoltà della vita.

L'olio di cipresso è di aiuto nei periodi di transizioni difficili come un lutto o la fine di una relazione sentimentale.

L'**incenso** è un'essenza molto indicata in caso di stress, ansia, paure, pensieri ossessivi. Aggiunto all'acqua del bagno o applicato sui polsi o sulla nuca, rilassa la mente e facilita il contatto con la propria interiorità e spiritualità.

L'olio di **lavanda** è un ottimo rilassante sia a livello muscolare che a livello emotivo.

Essa calma e favorisce il sonno ma nello stesso tempo combatte la debolezza ed è quindi un ottimo riequilibrante. E' indicata per tutti quegli squilibri legati allo stress, che si manifestano con insonnia, cefalea, innalzamento della pressione arteriosa, spasmi digestivi. Come rilassante è molto indicato anche a chi pratica la meditazione perché aiuta a raggiungere livelli più elevati o profondi.

Il **legno di sandalo** diffuso nell'ambiente invita alla calma e smorza l'aggressività. E' indicato soprattutto per coloro che tendono a preoccuparsi, che faticano a rilassarsi perché preda dei loro pensieri e sempre pronti ad analizzare tutto. Il sandalo tranquillizza l'attività della mente razionale e aiuta ad integrare la mente con i sensi.

La **camomilla** è uno dei migliori calmanti sia negli stati di irritabilità che negli stati di irritazione degli organi che possono portare ai più svariati disturbi (intestinali, gastrici, lombari, muscolari, ecc). Ha quindi il potere di rilassare i nervi, sciogliere gli spasmi e alleviare il dolore.

Il colore blu, caratteristico della camomilla comune, la rende armonica col chakra della gola e le dona capacità rafforzanti e lenitive. Permette una migliore comunicazione e di rilassare e lasciare astio e amarezza.

L'**ylang ylang** esercita un ottimo effetto sul sistema nervoso. Il suo profumo scioglie le tensioni, rilassa, smorza gli stati di irrequietezza e di agitazione, favorisce il sonno, esercita un'azione calmante a livello del cuore in presenza di somatizzazione dello stress come tachicardia, palpitazioni, tendenza all'innalzamento della pressione sanguigna e a livello di respiro nei momenti di ansia. Aiuta a disperdere e ad attenuare sentimenti come rabbia, gelosia, senso di frustrazione e apporta un senso di pace.

Il **geranio**, come la lavanda, svolge un'azione riequilibrante a livello mentale, nel senso che è rilassante senza essere veramente sedativo. Scioglie la tensione nervosa, allenta l'ansia, ha effetto rasserenante. Aiuta a calmare l'agitazione, a diminuire il senso di frustrazione, l'irritabilità e l'affaticamento.

3.4 Miscele aromatologiche per il rilassamento

➤ *Miscela per la sera*

Per conciliare il sonno, sciogliere le tensioni e rilassare in profondità, lasciare diffondere dalla lampada una miscela di lavanda, ylang-ylang, arancio, legno di rosa, incenso per un'ora circa prima di andare a dormire.

➤ *Bagno sedativo*

5 gocce di arancio, 2 di petitgrain, 5 di lavanda, disciolte in 2 cucchiaini di sale marino o sapone liquido naturale o polvere di latte o di alghe

➤ *Bagno aromatico*

Per un effetto rilassante e favorire il sonno, mescolare 10 gocce di lavanda in 2 cucchiaini di panna o miele e miscelare nell'acqua del bagno.

➤ *Miscela contro le paure*

Per chi soffre di attacchi di panico, paure e timori, da usare nel diffusore o in un fazzoletto gli oli essenziali di cassia, basilico, neroli, bergamotto, melissa.

➤ *Miscela per shock emozionali*

Da usare in caso di traumi, shock, brutte notizie, grandi spaventi: oli essenziali di lavanda, rosa neroli, melissa

➤ *Miscela per la creatività e la meditazione*

Oli essenziali di legno di rosa, camomilla, sandalo, rosa. Da usarsi nel massaggio o meglio ancora nel diffusore di aromi.

3.5 Olii essenziali contro lo stress

Devono essere diffusi nell'ambiente o utilizzati per uso esterno

| Stressore | Oli essenziali |
|---|---|
| Stress ambientale (luce, rumore, ambienti affollati ecc) | basilico, bergamotto, camomilla, cipresso, geranio, cedro atlantico |
| Stress chimico (inquinamento, fumo, caffè, farmaci, ecc) | Lavanda, salvia sclarea, limone, rosmarino, petitgrain, geranio |

| | |
|---|---|
| Stress fisico (stanchezza fisica, dolenza muscolare, ecc) | Rosmarino, timo, finocchio dolce, lavanda, pino silvestre, limone |
| Stress mentale (prolungato impegno cerebrale) | Basilico, bergamotto, lavanda, sandalo, menta, cardamomo |
| Stress emozionale (conflitti, problematiche relazionali) | Rosa, sandalo, geranio, vetiver, bergamotto, petitgrain, arancio amaro, benzoino, incenso |

3.6 Rilassamento con i fiori di Bach

Quando si pensa ai fiori di Bach viene spontaneo pensare al rilassamento. Basta anche solo leggere una qualsiasi frase scritta da Edward Bach, il loro scopritore, per sentirsi in un attimo rasserenati e rilassati. Dai suoi scritti traspare una tranquillità, una semplicità che portano una grande pace all'anima.

Ma esistono dei fiori di Bach specifici per rilassarci? Oppure ognuno di essi ci rilassa nel momento in cui svolge la sua funzione nel riequilibrare gli stati d'animo disarmonici?

Persino **Olive** che rappresenta l'energia fisica, la potenza in tutta la sua magnificenza, potremmo dire che è un ottimo rilassante. Infatti esso, andando a ripristinare nel soggetto le energie che erano andate perdute per i più svariati motivi, porta ad una ritrovata tranquillità e ad un rilassamento emotivo, in quanto riporta l'equilibrio nella persona.

Naturalmente però ci sono dei fiori che più degli altri inducono al rilassamento.

Uno di questi è sicuramente **Cherry plum** definito da Mechthild Sheffer "il fiore della distensione". Cherry plum è il fiore di chi ha spesso l'impressione di essere seduto su una polveriera, di chi cioè ha il terrore di perdere il controllo di se stesso.

Nei casi estremi il tipo Cherry plum ha paura di perdere la testa o addirittura la ragione, fino al punto di arrivare anche al suicidio. Ma si rivela molto utile anche nei momenti di crisi coniugale o nei casi di stress quotidiano anche nel lavoro.

Con l'assunzione di Cherry plum si ritrova forza e spontaneità, si è in grado di accogliere le proprie emozioni ed esprimerle in modo equilibrato, si ha accesso ad un grande serbatoio di forze spirituali.

Un altro fiore molto importante per il rilassamento è **Red chestnut**.

La persona Red Chestnut è quella che passa la vita preoccupandosi per gli altri, siano essi, moglie, marito, figli, parenti o amici. Il tratto caratteristico dello stato Red Chestnut è un forte legame energetico tra due persone, che può essere vissuto in modo attivo o passivo. Lo svantaggio per entrambi è che il loro programma di vita non viene vissuto per intero.

Lo stato positivo di Red Chestnut, che si raggiunge assumendo regolarmente le gocce del fiore, è quello di prendere atto delle ansie altrui senza farle proprie e di trovare il giusto equilibrio tra partecipazione e rispetto per l'indipendenza dell'altro.

Impatiens è senz'altro un altro fiore che ben si addice al rilassamento.

Nello stato Impatient negativo, si è impazienti e si reagisce con estrema tensione anche al minimo stimolo offerto dall'ambiente. Dato che nella mente delle persone Impatient tutto fluisce molto in fretta, tutto l'ambiente circostante sembra molto lento e si ritrovano così in uno stato di perenne frustrazione.

Tutto questo fa sì che siano soggetti ad una costante tensione mentale e ad una agitazione interiore che li tiene sempre sotto stress. Inoltre essi preferiscono lavorare da soli perché non sopportano la lentezza degli altri e questo fa sì che lavorino molto più del dovuto.

Assumendo il fiore Impatient, si diventa più pazienti e delicati, si è capaci di attendere che le situazioni si evolvano con il loro ritmo naturale; si raggiunge un'indipendenza interiore.

Se vogliamo parlare di rilassamento non possiamo certo non parlare di **Agrimony**, il fiore della pace interiore.

La persona Agrimony è quella che sorride sempre, che tiene alto il tono alle feste, che è disposta a fare molto per amore di pace, che tende ad accontentare tutti e a minimizzare i propri problemi.

In realtà però la persona Agrimony nasconde dentro di sé dolori, ansie e timori che cerca di nascondere anche a se stesso vivendo in mezzo a feste ed allegria. Deve restare sempre in movimento per non lasciare spazio alle riflessioni.

Nello stato positivo Agrimony riesce ad affrontare avvenimenti positivi e negativi con lucidità, prova una gioia sincera che arriva dal cuore, acquisisce la capacità di confrontarsi lealmente con gli altri.

Per questo suo grande potere armonico Agrimony è definito da molti “l’ansiolitico dei fiori di Bach”.

Altro fiore importante per il rilassamento è **Aspen** il fiore per chi è assalito da paure inconsce.

Le persone che necessitano di Aspen sono soggetti a pensieri e rappresentazioni provenienti dal livello astrale ed emozionale.

Molti soggetti Aspen hanno una grande paura del buio senza saperne spiegare il motivo, oppure delle angosce collettive come paura di stupri, rapine, serpenti, fantasmi, ecc.

Si dice che chi ha bisogno di Aspen, è venuto al mondo “con una pelle in meno”, in quanto è molto in contatto con l’inconscio collettivo.

Il potenziale positivo di Aspen è una coscienza della propria sensibilità e la capacità di sfruttarla in modo costruttivo, il coraggio di andare avanti con fiducia, una grande capacità di percezione.

3.6 Rilassamento con i fiori Australiani

Naturalmente anche tra i rimedi floreali australiani, troviamo molti alleati per il rilassamento.

Tra essi citiamo innanzitutto **Black-eyed susan**, il rimedio dello stress. Questo fiore è per le persone che cercano di fare troppe cose, sempre di fretta e in costante attività, con molti progetti da portare avanti contemporaneamente. Le persone che possono beneficiare di quest’essenza tendono ad essere molto veloci e rapide nel pensiero e si spazientiscono con gli altri se non svolgono le cose con la rapidità che loro si aspettano.

L’essenza proietta la persona al proprio interno, calmo e raccolto, dove può finalmente rilassarsi

Baronia è l’essenza indicata per le persone nervose e agitate. Spesso sono assillate da pensieri ripetitivi che frullano continuamente in testa, impedendo il rilassamento fisico ed emozionale. Le persone “baronia” hanno spesso la sensazione di avere la testa piena o sotto pressione e hanno difficoltà di concentrazione. Tendono inoltre a portarsi a casa il lavoro a fine giornata.

Questo rimedio aiuta quindi a tranquillizzare la mente che, a sua volta, consente alle facoltà intuitive di funzionare in maniera più completa.

Crowea è un rimedio meraviglioso contro ansia e stress. Esso produce un effetto rafforzante, calmante ed equilibrante sul corpo e sulla mente, inducendo un fortissimo senso di benessere e vitalità. L’essenza può essere molto utile quando la preoccupazione costante impedisce a una persona di rilassarsi, poiché facilita la concentrazione, la calma e il riequilibrio. Crowea diminuisce inoltre la tensione muscolare.

Flannel flower incoraggia la gioia autentica nel toccare e nell’essere toccato e aiuta a rilassarsi fisicamente, sia con un massaggio professionale o con gli abbracci della persona amata.

Flannel flower è infatti il rimedio per coloro che non amano il contatto fisico o addirittura la vicinanza, per cui i rapporti sociali o i luoghi affollati possono provocare in loro un forte disagio.

Molto utile per le persone che hanno subito un’aggressione o una violenza sessuale. Flannel flower porta queste persone ad accettare di essere toccate, per rivivere il contatto fisico.

Hibbertia è indicato per l’individuo che ha la tendenza a sforzarsi di essere il migliore, a sapere ogni cosa, a essere preciso e rigoroso con se stesso. In realtà il suo impegno si riduce a semplice

nozionismo. Queste persone non cercano un modo pratico per utilizzare le loro conoscenze, ma sono convinti che una cultura superiore li renda migliori degli altri. Tuttavia, poiché tali nozioni non derivano dall'esperienza personale, il risultato è che queste persone si sentono sovraccaricate, senza possedere una conoscenza reale. L'essenza consente di allentare ogni sforzo, di lasciarsi andare e di rilassarsi, nella consapevolezza che la propria saggezza interiore sa molto di più di ciò che si può trovare in un libro.

Jacaranda è il rimedio per gli incostanti, per coloro che iniziano continuamente nuovi progetti ma raramente li portano a termine perché si lasciano facilmente distrarre. Essi hanno una grande difficoltà a prendere ogni decisione perché cambiano continuamente idea. Jacaranda aiuta a spezzare il modello della necessità di reagire a ogni stimolo nuovo, così che si può tranquillamente rallentare, stando fermi e calmi per un periodo abbastanza lungo.

Little flannel flower aiuta a divertirsi e lasciare da parte la serietà e le faccende da adulti. Ognuno di noi ha dentro un bambino e questo rimedio consente di farlo emergere in tutta la sua allegria, allentando anche le contratture muscolari tipiche delle persone troppo rigide.

Sundew è adatto alle persone che sanno in linea generale come svolgere un compito, ma sono in difficoltà rispetto ai dettagli. Sundew li aiuta a concentrarsi sugli aspetti minori, evitando di continuare a rimandare. Una volta che si è smesso di rinviare e si è individuato, intrapreso o completato un progetto, si instaura un immenso senso di serenità.

Le persone **Yellow cowslip orchid** sono molto focalizzate sull'intelletto e spesso rimangono isolate da molti dei loro sentimenti. Quando non sono equilibrate tendono ad essere ipercritiche e ad esprimere troppi giudizi, diventando esageratamente prudenti nell'accettare le cose. Possono essere molto pedanti, pignole e scettiche. L'essenza dona la capacità di distaccarsi da un intenso coinvolgimento emozionale e a vedere la propria situazione da un punto di vista più rilassato e obiettivo.

3.7 L'utilizzo delle stimolazioni sonore

Il problema della musica da utilizzare nel corso di una seduta di rilassamento è complesso e non dev'essere assolutamente banalizzato. Il principio fondamentale, in proposito, è che la musica dev'essere personalizzata per ogni individuo e non esistono "generi" adatti per tutti. Perciò, mentre può essere facile trovare stimolazioni sonore o musicali adatte per rilassare se stessi, è molto più delicato utilizzare la musica per cercare di rilassare una terza persona.

Cerchiamo, comunque, di indicare qualche riferimento essenziale.

- Devono essere esclusi brani musicali in cui siano presenti stimolazioni ritmiche piuttosto marcate; in effetti è provato che le stimolazioni ritmiche attivano in maniera significativa i potenziali elettromiografici dei muscoli. In sostanza, quando un soggetto ascolta una musica ritmata, i suoi muscoli si preparano alla contrazione o addirittura la effettuano, ostacolando quindi l'obiettivo del rilassamento. Fra l'altro, l'effetto dinamogeno del ritmo si prolunga nel tempo (da qualche decina di minuti a qualche ora), per cui occorre evitare musica ritmata anche nell'eventuale sala d'aspetto.
- Vanno evitati anche brani musicali famosi o comunque con spiccate caratteristiche melodiche o armoniche, perché chi le ascolta tende automaticamente a concentrarsi su di essi, attivando la mente anziché spegnerla. In generale sono più indicate le stimolazioni sonore poco strutturate (melodie vaghe o assenti, armonie e giochi timbrici suggestivi), perché ciascuno può proiettarci sopra i suoi personali stati emotivi.

- Qualunque sia il genere di stimolazione sonora utilizzata, dovrebbe, almeno all’inizio, essere in consonanza con lo stato psicologico della persona che si deve. Un soggetto molto teso può irritarsi se gli fate ascoltare una musica estremamente rilassante.
- Non dare per scontato nulla: un bel CD con il rilassante rumore della risacca può risultare angosciante per una persona che abbia rischiato un annegamento! I meravigliosi suoni della campagna (insetti compresi) possono essere inquietanti per chi sia allergico alle punture delle vespe e abbia rischiato uno shock anafilattico... Non commettiamo l’errore di estendere a parametro universale i nostri gusti personali.
- La musica sintetizzata (specialmente se costruita a partire da onde sinusoidali), a lungo andare, produce effetti ipnotici.
- Va inoltre tenuto conto del fatto che il ritmo della musica che usiamo, qualunque sia, influenza il nostro ritmo respiratorio che tende a stabilizzarsi come sottomultiplo del ritmo musicale.
- Il silenzio assoluto può essere la condizione più intensa per effettuare una seduta di rilassamento. Per molti risulta persino eccessivo, perché costringe a guardarsi dentro. Tuttavia, se si opta per una seduta silenziosa, bisogna fare che vi sia effettivamente silenzio assoluto, il che, in molti contesti, è del tutto impossibile.

Qualunque sia la nostra scelta, ricordiamo comunque che la musica mantiene attivi gli schemi spazio-temporali, che sono i meccanismi base dei processi di individuazione, e quindi ci lega in maniera molto forte alla dimensione dell’ego, oltre a determinare facilmente il blocco del ritmo alfa..

4. Rilassare un altro

Se rilassare se stessi può già risultare difficile effettuare un intervento di rilassamento su un’altra persona comporta difficoltà anche maggiori.

In generale si tengano presenti i seguenti principi generali:

- in termini corretti, **nessuno può rilassare un altro se quest’ultimo – consciamente o inconsciamente – non vuole**; il rilassamento è sempre auto-rilassamento. Noi possiamo essere unicamente “facilitatori” del lavoro di autorilassamento di un’altra persona, nella misura in cui riusciamo a deviare la sua attenzione dai blocchi psicofisici che ne determinano lo stato d’ansia.
- **I fattori che possono determinare il rilassamento sono strettamente personali**; contesti, immagini, suggestioni verbali che rilassano noi stessi non sono necessariamente in grado di rilassare altri. Per esempio, se io amo profondamente la notte e la considero “luogo” di silenzio e introspezione profonda e pacifica, posso trovare molto rilassante fare buio intorno a me. Tuttavia per un’altra persona il buio può invece essere uno stressore ansiogeno molto forte. Per rilassare qualcun altro dobbiamo perciò trovare i meccanismi che attivano i suoi processi di rilassamento, presumibilmente diversi dai nostri.
- Vale anche in questo contesto il vecchio adagio: “nemo dat quod non habet”. **Non possiamo aiutare nessuno a rilassarsi se noi non siamo rilassati**. Già nelle tecniche di induzione verbale e di immagini guidate, ma ancora di più in quelle che implicano contatto fisico, il rapporto bio-energetico che si instaura fa sì che l’operatore letteralmente “comunichi” al “paziente” il proprio stato d’animo profondo. Prima è doveroso lavorare su se stessi, acquisendo, se non uno stato di pace interiore profonda, almeno la capacità di staccarsi un po’ dai propri stati d’animo emotivi.

4.1 Le tecniche di body-work per il rilassamento profondo

Anche quando dobbiamo aiutare qualcuno a rilassarsi è necessario intervenire sui parametri fisiologici che abbiamo descritto in apertura: attivazione del sistema parasimpatico e del ritmo alfa,

lavoro sulla respirazione, decontratturazione muscolare. Il lavoro respiratorio può essere effettuato con le medesime tecniche presentate per lavorare su se stessi. Molto importanti sono invece le modalità attraverso le quali è possibile indurre l'attivazione del sistema parasimpatico di un'altra persona e ottenerne un rilassamento muscolare almeno parziale. Naturalmente possono essere utilizzate anche le induzioni verbali usate su se stessi, come avviene quando si guida una sessione di training autogeno, ma lavorando su terzi è importante fare ricorso anche ad altre tecniche di manipolazione corporea che – fatta salva la premessa generale sopra esposta – si rivelano spesso assai efficaci. Le tecniche più utilizzate per questo scopo sono almeno tre:

- il rocking
- le palmo e digitopressioni paraipnotiche
- il contatto bioenergetico

| | |
|---|--|
| il "rocking" | È una tecnica di dondolamento ritmico, che può essere fatta in posizione prona sul rachide e sulle gambe e, in posizione supina, sul tronco, le gambe e la testa. Ha l'effetto di cullare il soggetto, e, se effettuata sulla testa, a causa del leggero movimento impresso al liquor cerebrale, tende a produrre un lieve stordimento. |
| Palmo e digitopressioni ritmiche | Le palmo e digitopressioni, se effettuate in modo lento, profondo e ritmico, sono manualità dall'effetto paraipnotico. Possono essere effettuate su tutto il corpo, con l'attenzione di una particolare delicatezza lungo l'addome. |
| Ponti energetici sui chakra | Ponendo entrambe le mani su punti chakra diversi fra loro, si ottiene, spesso, una significativa attivazione energetica che induce solitamente un potente effetto di riequilibrio, avvertibile talvolta grazie all'attivazione di movimenti peristaltici dell'addome. Si tratta tuttavia di una tecnica delicata, che può anche provocare sblocchi emozionali molto forti e difficilmente gestibili da un operatore non esperto. Il rilassamento, in simili casi, si determina solo dopo che la crisi emozionale è stata superata. |

4.2 Contratture e retrazioni: tecniche mio-rilassanti e fibrolitiche

Quando si è ottenuto un buon rilassamento complessivo del soggetto, è necessario intervenire per distendere ulteriormente la muscolatura contratta o retratta. Ciò avviene principalmente con due sistemi:

- l'utilizzo di tecniche mio-rilassanti, usate per allentare le tensioni muscolari
- l'utilizzo di tecniche fibrolitiche, usate per defibrotizzare muscoli retratti.

Per ottenere il rilassamento significativo di un muscolo molto contratto, occorre procedere con 5 fasi successive:

1. iniziare con **spinte in accorciamento** sul muscolo (metodo di orthobionomy); sembra un paradosso, ma per allungare un muscolo corto è necessario, in prima istanza, accorciarlo ancora di più. In questo modo viene attivato il riflesso miotatico inverso e il muscolo si predispone naturalmente per l'allungamento;
2. quando il muscolo inizia a dare cenni di allentamento si andranno a **massaggiare i tendini** che si trovano ai capi del muscolo, soprattutto se si tratta di un muscolo lungo e fusiforme, in modo da allungare un po' le estremità fibrose;

3. seguiranno degli **impastamenti** sul corpo del muscolo, per attivare il drenaggio e distendere ulteriormente il muscolo;
4. a questo punto verranno effettuate delle **digitopressioni** profonde, sulla zone centrale del muscolo per “allontanarne” le fibre dal centro verso l’esterno;
5. solo a questo punto saranno effettuate **manovre di allungamento** e stiramento vero e proprio del muscolo, dal centro verso le estremità.

Talvolta i muscoli si presentano talmente retratti, da richiedere un intervento profondo e radicale, per spezzare le estremità muscolari fibrotizzate in modo che possano essere sostituite da fibre nuove più dinamiche.

Le tecniche fibrolitiche sono perciò manualità di massaggio molto profondo e forte, effettuate seguendo la direzione delle fibre muscolari, per ottenerne lo scollamento. Solitamente vengono effettuate utilizzando i pollici o, nei casi più gravi, un particolare strumento di legno o acciaio denominato fibrolisore.²

È un massaggio fastidioso e persino doloroso, che dev’essere utilizzato soltanto quando strettamente necessario, con grande attenzione e concentrazione, esclusivamente da parte di operatori di sicura competenza massoterapica. In alcuni distretti muscolari, per ovvi motivi, la sua applicazione è assai problematica.

Un modo originale per effettuare una fibrolisi è quello di utilizzare le pietre laviche della stone therapy di forma affusolata (le cosiddette pietre per i “deep tissues”). In questo caso il calore pre-distende il muscolo e rende il lavoro di fibrolisi meno invasivo.

Il lavoro di fibrolisi arrossa la pelle (per questo viene effettuato con l’ausilio di creme) e può rompere capillari e determinare ecchimosi. È abbastanza frequente nel trattamento degli sportivi.

5. Bibliografia per approfondire

Osho Rajneesh, “Tantra la comprensione suprema”, Bompiani
Bernt H. Hoffmann, “Manuale di training autogeno”, Astrolabio
Andre van Lysebeth, “Pranayama, la dinamica del respiro”, Astrolabio

² L’utilizzo dei fibrolisori è quasi obbligato per salvaguardare la salute delle dita dell’operatore. Infatti la fibrolisi è una tecnica che richiede di usare fortissime pressioni con i pollici. Se si tratta di un intervento “una tantum” può essere effettuata senz’altro a mano, ma se il contesto operativo è tale da richiedere numerosi interventi di fibrolisi ogni giorno, l’operatore dopo poco tempo sviluppa patologie o dolori ai pollici. Il problema tecnico dell’utilizzo dei fibrolisori consiste, per l’operatore, nell’assenza totale di sensibilità e quindi nel rischio di fare danni.