

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO
CENTRO DI RICERCHE IN TALASSOTERAPIA
Direttore Prof. Umberto Solimene

SEMINARI AVANZATI IN TALASSOTERAPIA

in collaborazione con l'Associazione Europea di Medicina del Benessere (AEMeB) Sezione Sarda

Scuola Internazionale di Talassoterapia

Aprile -Ottobre 2005

"Thermae del Forte" (Forte Village)

Santa Margherita di Pula (CA)

Prof. Angelico Brugnoli - 6-8 Maggio 2005

Tecniche di relax o di rilassamento

Respiro, massaggio e movimento per il riequilibrio del corpo e della mente



Relax distensivo nella vasca con acqua ad alta salinità di Thermae del Forte (Forte Village).

Cosa si intende per relax ?

Il vero relax è fisico, psichico o spirituale?

Il relax è uno strumento utilizzato da diverse culture già migliaia di anni fa per realizzare stati di coscienza modificati, senza oppure a volte con l'uso di droghe.

Viene ora utilizzato anche in campo terapeutico per produrre una modificazione della coscienza atta a sviluppare, se possibile, una emersione dei contenuti del "mondo interno" onde ottenere, con un opportuno allenamento, delle modifiche comportamentali positive molto durature.

Il vero relax è quello che si ottiene passeggiando nella notte nel parco?

Oppure tra il verde delle piante tropicali?

Oppure ancora invece nelle vasche a gradazione salina crescente?

Massaggio.

Definizione e tecniche.

E' il gesto più naturale, già codificato nei secoli che compiamo praticamente ogni giorno.

E' istintivo infatti frizionare un piede dolorante o sfregare una qualsiasi parte del corpo che abbia subito una contusione. Si tratta quindi di diverse tipologie di azioni che pratichiamo sul corpo per diminuire dolori muscolari, tendinei e nervosi, in modo particolare se cronici.

Ma serve anche per dare tono all'umore depresso e per migliorare il benessere psicofisico, cercando di diminuire momenti ansiosi di iperstress oppure di grande fatica fisica, come nello sport competitivo.

Il massaggio provoca un graduale rilassamento del corpo e della mente con tutto l'ampio suo corteo di benefici.

I più importanti sono: diminuzione progressiva della tensione psicofisica.

Aumento graduale delle difese immunitarie.

Miglioramento della circolazione linfatica, arteriosa e venosa.

Eliminazione delle tossine, specie a livello cutaneo.

Stimolazione di una sensazione di benessere dovuta al fatto importante per chiunque di sentirsi lievemente accarezzati per lungo tempo.

I massaggi possono essere di vari tipi.

Massaggio rilassante antistress.

Massaggio defaticante in sede sportiva.

Massaggio riabilitativo.

Massaggio estetico.

Le manovre più usuali sono sfioramento, frizione, impastamento e percussione.

Subito dopo il massaggio possono essere molto utili, in modo particolare per la circolazione linfatica, il linfodrenaggio, il linfodrenaggio energetico e soprattutto il massaggio shiatsu.

I principali tipi e/o tecniche di rilassamento

Veglia rilassata.

Vari tipi di rilassamento fisico e psichico.

Jacobson: rilassamento muscolare e somatico con indicazione specifica dei vari punti di appoggio, se possibile senza intervento del pensiero, nel senso che tutto avviene da solo, "non devo far nulla" - "I not doing".

Schultz: esercizi inferiori e superiori del Training Autogeno.

Geissmann: training autogeno analitico.

Ajuriaguerra: rilassamento tonico, usato specie nei bambini.

Sapir: rilassamento a induzioni variabili, in sedute diverse e a volte anche con modalità diverse.

Desoille: sogno guidato in condizioni di veglia rilassata, lasciandosi guidare dalle parole del terapeuta (réve éveillé dirigé).

Fretigny-Virel: rilassamento in stato di immaginazione mentale, (imagerie mentale).

Kretschmer: metodo detto del doppio-binario.

Aiginger: training analitico di tipo compensato.

Vari tipi di rilassamento basato sul controllo del tono muscolare in stato di veglia, con esercizi diversi, a seconda del momento e degli autori.

Caycedo: metodo cosiddetto sofrologico con rilassamento fisico e mentale seguito da un controllo dinamico di tre tipi :

Rd1 rilassamento dinamico concentrativo.

Rd2 rilassamento dinamico contemplativo.
Rd3 rilassamento dinamico meditativo.
Parietti: tecnica della distensione immaginativa.
Autori vari. Tecnica della creazione di diversi tipi di riflessi condizionati:
diverse scuole tra cui la Scuola di Ipnosi di Granone (Torino).
Wolpe. desensibilizzazione sistematica e tecnica di sollievo dell'ansia.
Bandura: tecnica del modellamento.
Skinner: tecnica del rinforzamento.
Salter: training assertivo.
Biofeedback.
Stati ipnagogici ed ipnopompico.
Stato ipnoide.
Diversi stati ipnotici.
Autoipnosi.
Stati meditativi.
Stati mistici.

Respiro.

Il primo respiro inizia la vita, il primo grande trauma per tutto l'organismo, l'ultimo respiro chiude la vita, ultimo ancora più immenso trauma.

Quanti respiri durante la vita?

Se non si mangia si vive anche oltre un mese.

Se non si beve si vive otto-dieci giorni.

Ma se non si respira si vive solamente qualche minuto.

E tutti ancora oggi sottovalutiamo l'enorme importanza nel saper respirare bene.

Un'ottima respirazione costituisce il vero ponte di collegamento con la vita.

E' la cosa più preziosa che possiamo avere e desiderare sempre.

Tutto il mondo orientale insegna che il respiro è "Prana", energia vitale, forza dello spirito.

Nella lingua latina esiste una stessa radice "Spirare e Spiritus" indicano l'anima, lo spirito e il respiro.

Se pensiamo alla Bibbia, il Creatore stesso prese del fango, lo modellò e per farlo diventare vita e uomo, gli alitò dentro.

Una buona respirazione è una grande medicina perché fornisce, ad ogni atto respiratorio, l'ossigeno necessario per i processi vitali. In più elimina il 70% delle scorie.

Di norma l'80-90% della popolazione respira male, con atti inspiratori ed espiratori troppo brevi, troppo corti, rendendo scarsa l'ossigenazione del sangue, in modo particolare a livello degli alveoli polmonari.

Il respiro e l'acqua.

Anche l'acqua è vita. Per imparare un buon ritmo di respiro ascoltare, per un po' di tempo, lo scorrere dell'acqua, specie nelle cascate o cascatelle e adeguarlo alla cadenza che fornisce la natura. In questo modo ci si libera lentamente dalle tensioni e dalle emozioni negative, imparando i veri ritmi naturali, respirando profondamente e con regolarità, non solo con il torace o con il ventre, ma rispettivamente con tutti i muscoli in alternanza di tensione e distensione.

Sappiamo tutti che anche il respiro è personale, per cui ognuno dovrà cercare “il suo respiro”, “il suo particolare modo di respirare” per ottenere distensione e rilassamento sempre più profondi e benefici.

E’ quindi fondamentale imparare a regolare il respiro, se possibile proprio sui ritmi naturali, per ottenere un reale e proficuo benessere psicofisico.

Se si respira in modo corretto e cadenzato si riesce, sia pur lentamente, a entrare in contatto con “il mondo interno”, sempre unico ed irripetibile, con le aspettative e i desideri inconsci e soprattutto con le emozioni nascoste nel profondo dell’anima.

In questo modo diviene possibile ascoltare e vivere in modo conscio i contenuti e i traumi del mondo interno.

Di norma non è facile elaborarli e integrarli spontaneamente, ma, con il relax delle vasche e alcune modalità di respiro profondo, tutto diviene molto più facile, perché completamente spontaneo.

Si riesce così, in modo molto naturale, dopo un ottimo rilassamento, ad abbandonare le resistenze e, con l’aiuto di personale adatto, a risolvere i propri problemi proprio fino alla radice.

Le vasche a salinità crescente sono utilissime per rilassarsi profondamente e per ritrovare, dopo un certo periodo di tempo, la capacità di concentrazione, di attenzione e di memoria a breve e lungo termine, nonché a risvegliare perfino a volte anche la memoria implicita, cioè quel particolare tipo di memoria, contenuta nell’amigdala, nascosta dunque tra le pieghe dei centri sottocorticali e non ancora giunta alla coscienza.

E’ necessario a questo punto ricordare che, entrando in rilassamento profondo, possono però manifestarsi alcuni fenomeni collaterali, o reazioni secondarie, come pianto irrefrenabile, sensazioni di cardiopalmo, tachicardia, batticuore, respiro veloce e irregolare, calore interno intenso, sudorazioni profuse ecc. che vanno classificati tra i disturbi somatoformi della psicosomatica, oppure anche all’emersione troppo rapida o intensa di contenuti inconsci, rimasti latenti anche per molti anni.

In questi casi, peraltro nemmeno molto rari, è necessario che l’operatore, non solamente ne sia informato, ma anche sappia bene come comportarsi, quando si manifestano.

Metodica di comportamento dell’operatore durante l’emersione spontanea e a volte perfino tumultuosa di contenuti inconsci rimossi da lungo tempo e mai venuti in superficie prima del momento nel quale si attivano.

Punto primo.

Fondamentale ed utile per tutti.

Non lasciarsi mai prendere dal panico.

Il panico è veramente sempre un cattivo consigliere e si possono prendere delle decisioni addirittura contrarie a quanto si dovrebbe fare.

Ricordarsi che in questi casi il soggetto, anche se a prima vista non sembra, è nelle sue piene facoltà mentali ed è perfettamente consapevole di tutto ciò che accade dentro e intorno a lui.

L’attenzione e la memoria si presentano ancora più vivide e si possono avere anche emersioni nel conscio della memoria implicita, che tende ad esplicitarsi, cioè a divenire conscia.

Il soggetto è perfettamente cosciente che in lui c’è qualcosa che non va, ma non si rende bene conto di cosa stia succedendo, anche per il fatto molto importante che di solito è la prima volta che si sente in questa situazione.

Può a volte anche essere spaventato ma, se si accorge che il conduttore è preso dal panico e non sa come comportarsi, si spaventa mille volte di più e la situazione diviene difficile sia per il soggetto che per il conduttore. A volte vede immagini leggermente sfocate e non si trova a suo agio.

Punto secondo.

Agire con molta calma e tutta la competenza possibile e, se è il caso, anche con una certa o addirittura molta direttività, senza alzare la voce, ma usando comandi di un certo rilievo come ad esempio: “Non sta succedendo nulla di grave. Rimani calmo/a e se hai voglia di piangere, piangi pure o sottovoce oppure anche a voce alta.

Il pianto è una grande liberazione e porta a sentirsi sempre molto meglio in un secondo tempo.

“Non c’è nessun bisogno di muoversi disordinatamente o parlare a voce alta, anche se sei spaventato/a”.

Punto terzo.

Lasciare trascorrere del tempo, senza “invadere” con inutili parole il “mondo interno” del soggetto che si sta aprendo a sensazioni ed emozioni nuove.

Anzi, se si è ben preparati, alimentare con cautela eventuali “vissuti” che possono essere molto importanti per avviare, in un secondo tempo, un colloquio chiarificatore nello stato di “veglia vigile”.

Avviarlo più tardi, se possibile, ad un eventuale “counseling” di grande e ulteriore appoggio psicologico.

Punto quarto.

Il soggetto “in crisi” lentamente, si “risveglia”, come da un brutto sogno, riacquistando uno stato di “veglia vigile”.

Se si ha troppa fretta il soggetto può non risvegliarsi perfettamente e mantenere uno stato di coscienza particolare, detto “stato crepuscolare” con tutte le conseguenze negative del caso.

Tutti questi soggetti hanno bisogno di ricorrere sempre, in un secondo tempo, alle cure di uno psicologo o di uno psicanalista per una analisi delle motivazioni inconscie che lo hanno portato ad estrinsecare problemi irrisolti da lunghi anni. (Sedute di psicoanalisi, psicosintesi, counseling, ipnoanalisi, psicologia transpersonale, ecc.).

Punto quinto.

Ricordarsi che le donne soffrono di queste reazioni secondarie al rilassamento piuttosto profondo in una proporzione dell’80% rispetto agli uomini.

Tutto ciò si spiega con il fatto di grande importanza che l’anima femminile, non solo è più legata dei maschi a momenti emozionali più importanti nel corso della vita, come la pubertà, la gravidanza, l’allevamento dei figli e dei nipoti e la menopausa, ma anche e soprattutto è sempre costretta a mantenere tutte le sue emozioni dentro il mondo interno, a rimuovere i vissuti più duri, affondandoli nell’inconscio e questo naturalmente come succede sicuramente da innumerevoli generazioni.

Punto sesto.

Molto spesso subentra anche, nel corso dell’emersione, una “amnesia anterograda”, come quella che si riscontra dopo incidenti stradali di una certa gravità con scomparsa dei ricordi fino a qualche tempo prima della reazione secondaria.

Tutto ciò non ha nessun valore patologico, ma fa parte di una risposta normale dell’organismo al “trauma” del rilassamento, che viene vissuto in senso negativo, piuttosto che positivo.

Punto settimo.

Utile sapere anche che al soggetto che manifesta simili reazioni non succede nulla di importante dal punto di vista patologico, a meno che non sia un soggetto “borderline”, il quale, eventualmente, va allenato a parte e non in gruppo.

Anzi, da molti punti di vista tali reazioni possono essere altamente benefiche in un secondo tempo perché rivelano una “Emersione Spirituale” alla Grof, oppure un momento di vissuto “transpersonale” tanto caro alla psicosintesi di Assagioli o alla psicoterapia transpersonale di Tart.

Il conduttore con questi semplici ma molto importanti accorgimenti è in grado di pilotare qualsiasi evenienza, perché è stato messo al corrente delle reazioni secondarie di ogni tipo di rilassamento.



Esatto comportamento di pilotaggio in caso di emersione spontanea di contenuti inconsci.

Il concetto di memoria implicita.

Il concetto di memoria implicita è stato formulato dallo psicologo Schacter e concerne l’acquisizione e la messa in opera di comportamenti appresi come andare in bicicletta, giocare a tennis, a golf, guidare la macchina, ma anche l’acquisizione e la ripetizione di abitudini “caratteriali” di tipo emozionale, secondo modalità quasi automatiche, senza un corrispettivo rappresentazionale.

Il concetto di memoria implicita si sovrappone e praticamente coincide con quello di memoria procedurale, formulato da Squire.

Nel termine implicita è prevista maggiormente la mancanza di consapevolezza, mentre nel termine procedurale è implicita maggiormente la componente automatica.

Daniel L. Schacter, "Alla ricerca della memoria", trad. di Cristiana Mennella, Einaudi, pp. XXIV+396, L.28.000

Movimento nell’acqua.

Considerare importante il movimento nell’acqua è cosa ovvia, ma se si valuta il movimento praticato nelle vasche a salinità crescente è necessario qualche chiarimento, specie di natura fisiologica.

Come primo punto il movimento deve essere assai lento e regolare. Solo i movimenti lenti accarezzano il corpo e favoriscono la circolazione. L’acqua del mare infatti presenta varie proprietà fisiche e chimiche che la distinguono dall’acqua dolce. Tali proprietà e la sua composizione producono il risultato di una serie di fenomeni che si sono verificati nel corso della storia della

Terra. L'acqua "primitiva" doveva essere notevolmente più acida della presente per scarsità di ossigeno e per contenuto maggiore invece di biossido di carbonio CO₂.

La costituzione chimica dell'acqua di mare è molto complessa poiché dipende da molteplici fattori tra i quali possiamo citare come principali: l'apporto delle acque continentali e degli scarichi d'acque e materiali dovuti ad attività antropiche, gli scambi e l'interazione tra superficie marina e atmosfera, i processi tra gli ioni in soluzione e i minerali costituenti i sedimenti del fondo e in sospensione, i processi biochimici.

La salinità subisce variazioni soprattutto nell'ambito superficiale in rapporto all'entità della evaporazione e degli apporti delle precipitazioni atmosferiche e delle acque continentali (fiumi e acque di fusioni dei ghiacciai): nei mari polari la salinità superficiale assume valori di 32-33 g/l, nei mari caldi delle fasce tropicali, dove massima è l'evaporazione, si registrano valori di 36-37 g/l; nei bacini interni le variazioni sono più ampie a causa della scarsità di comunicazione e di mescolamento con le acque oceaniche: così, nel golfo di Botnia (Mar Baltico sett.) la salinità è anche inferiore a 5-6 g/litro, mentre nel Mar Rosso supera i 40 g/litro.

In superficie e in prossimità delle coste la salinità presenta variazioni anche stagionali, negli oceani rimane praticamente costante.

In profondità, in genere, la salinità è leggermente inferiore ai valori di superficie e non subisce sensibili variazioni.

L'acqua è quanto di meglio esista in natura per rilassare corpo e spirito e per favorire momenti di vero benessere

L'acqua che scorre è sinonimo di movimento, di energia, di carica della mente e del corpo, favorendo sensazioni, emozioni, ricordi ed immagini tipici del mondo interno che si apre alla vita esterna. L'acqua dona benessere al corpo ed alla mente ed immergersi in essa, specie se ci mantiene a galla per l'alto tenore salino, con movimenti molto lenti, crea un ambiente personale ricco di esperienze particolari che ricordano gli ultimi sei mesi vissuti nell'utero materno.

E ci si avvia lentamente verso un nuovo stato di coscienza superiore che porta alla rinascita interiore con nuovi momenti di vita, di benessere e di tranquillità psicofisica.