pensare con lucidità quando sono necessarie decisioni importanti, essere maggiormente equilibrati nella nostra vita relazionale.

METODOLOGIA

Tecnica di rilassamento muscolare progressivo di Jacobson. Un metodo molto semplice ed efficace che, agendo sui muscoli, ossia partendo dall'effetto sul corpo delle emozioni, mira a riportare la mente in uno stato di calma.
Tecniche di visualizzazione guidata.
Imparare a rilassarsi con la consulenza di uno psicologo consente di abbreviare di molto i tempi di apprendimento, superare facilmente e velocemente le difficoltà che possono insorgere, potenziare le possibilità insite nella tecnica. Una volta ben appresa, la tecnica può essere padroneggiata con efficacia in autonomia.
Proprio perché raggiunto attraverso l'impegno personale ha una buona possibilità teorica di diventare una risorsa permanente nel repertorio comportamentale soggettivo.

A CHI SI RIVOLGE

A chi conduce una vita stressante. Per ridurre gli effetti negativi dello stress e della tensione e migliorare lo stile di vita.
A chi desidera prevenire le conseguenze disfunzionali dello stress.

Agli sportivi per sciogliere alcuni nodi di tensione corporea che possono pregiudicare la prestazione atletica, provocare stati dolorosi, recuperare meglio dopo un allenamento intenso o dopo una competizione, concentrarci più efficacemente, vivere più serenamente la competizione

ORGANIZZAZIONE DEL CORSO

Ciclo di 6 incontri a cadenza settimanale della durata di un ora circa ciascuno. Gli esercizi verranno effettuati a piccoli gruppi (max 5 partecipanti) per facilitare la concentrazione e permettere al trainer di osservare che gli esercizi vengano effettuati correttamente da tutti i partecipanti.

TRAINER

Sara Daniela Elettra Pezzola. Psicologa clinica e specializzanda in psicoterapia ad orientamento cognitivo comportamentale. Svolge attività libero professionale in campo clinico, di sostegno individuale e di coppia.

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Dott.ssa Sara Daniela Elettra Pezzola
Cell. 329 3160257 (anche sms)
Email: sarapezzola@gmail.com

I corsi si terranno in Via Olivelli 6, Brescia
da venerdì 14 gennaio alle 19.00

Costo del corso

75 euro

TRAINING DI RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO



A cura di:

Dott.ssa
Sara Daniela
Elettra Pezzola.

Cos'è il rilassamento?



Il rilassamento è una condizione psico-fisica particolare, caratterizzata da uno stato più o meno intenso di rilassamento muscolare, da una generale attivazione del sistema nervoso parasimpatico (riduzione della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, aumento della gittata, vasodilatazione periferica…), da una sensazione psicologica di calma e benessere. Solitamente, nella vita di tutti i giorni, siamo abituati a pensare che sia necessario immergersi in una situazione rilassante per potersi rilassare. Per esempio, ci facciamo una doccia, un bagno caldo, ci stendiamo su un comodo divano, su un prato verde, leggiamo un libro, ascoltiamo un brano musicale. È sicuramente vero che ci sono particolari costellazioni di stimolazioni ambientali che favoriscono il rilassamento ma è altrettanto vero che ***rilassarsi è un'abilità mentale che si può apprendere grazie all'esercizio*** **.**

Ogni pensiero, ogni percezione, ogni emozione si correla ad una modificazione del tono muscolare: se camminando vediamo sopraggiungere una macchina, tendiamo i muscoli delle gambe e del tronco per predisporci alla fuga, questa risposta definita di "adattamento per la sopravvivenza", include non soltanto reazioni sensoriali, ma coinvolge il sistema nervoso, quello endocrino e quello muscolare. Lo stress, conseguenza del frenetico ritmo del vivere contemporaneo ci induce tensione muscolare con relative modificazioni del sistema nervoso ed endocrino. Ecco perché le persone stressate o ansiose lamentano un **anomalo dispendio di energie e senso di spossatezza.** Ciascuno di noi ha la tendenza a concentrare la tensione su fasce muscolari differenti: ad esempio c'è chi sotto stress contrae lo stomaco, altri le spalle e il collo, altri ancora la fronte e i muscoli della faccia. Attraverso l'allenamento alla distensione, l'individuo viene istruito a ridurre la tensione muscolare nell'ambito delle attività quotidiane, in modo da consentirgli di gestire più funzionalmente il rapporto tensione distensione a vantaggio di quest'ultima. I benefici che ne conseguono sono tantissimi. Innanzitutto rilassarsi consente di recuperare in breve tempo le energie fisiche e mentali disperse ed immerge in un profondo stato di benessere soggettivo. Rilassarsi "a comando", ovvero quando lo si desidera,permette di tenere a bada l'ansia, i pensieri interferenti negativi, le emozioni distruttive. Regala, inoltre, un profondo senso di controllo personale e questa sensazione contribuisce enormemente ad accrescere la fiducia nella propria capacità di affrontare situazioni stressanti e di gestire le proprie emozioni. Mentre, grazie all'esercizio quotidiano, rilassarsi diventa una piacevole abitudine, mentre cioè questa abilità diventa parte di noi e siamo in grado di raggiungere stadi di rilassamento anche profondo, ciò che ci accade è anche che si acuiscono in maniera rilevante le nostre capacità di autopercezione. Diventiamo molto più attenti e sensibili ai nostri vissuti, ai nostri pensieri ed alle nostre emozioni diventandone così anche molto più consapevoli. Questa maggiore consapevolezza consente un maggior controllo e la possibilità di operare dei cambiamenti in aspetti di noi che si rivelano disfunzionali.

OBIETTIVI

L'**'Obiettivo primario** consiste nel ridurre la tensione residua che permane nei muscoli quando l'individuo, non allenato al rilassamento, si pone in condizioni di riposo.

Obiettivo finale è l'autocontrollo e la gestione delle proprie tensioni Insomma, se riusciamo a ridurre il nostro stato di tensione possiamo : dormire e riposare meglio, **r**eagire in modo più positivo alle frustrazioni e agli i nsuccessi, gestire le situazioni particolarmente stressanti, concentrarci più efficacemente,