

# IMPARIAMO A RILASSARCI



Autore: Alessandro Colombo

LA VITA IN MOVIMENTO © Copyright 2014-2015

*TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI. E' severamente vietata la riproduzione e l'utilizzo del testo e delle fotografie in qualsiasi formato, compreso quello meccanico, quello elettronico ed eventualmente qualsiasi formato non ancora scoperto e conosciuto. Senza il permesso scritto dell'Autore e degli Editori è vietata ogni forma di riproduzione, ed è permessa solo la citazione.*

*Le informazioni e le tecniche contenute in questo testo sono il frutto di studio, ricerca, esperienza ed applicazione personale e professionale dell'Autore. Hanno puramente scopo descrittivo e informativo, non intendono in nessun modo costituire parere specialistico e medico. L'Editore e l'Autore non sono responsabili per qualsiasi effetto e conseguenza derivanti da un uso delle informazioni e tecniche contenute nel testo e nei supporti elettronici. Tutte le dinamiche riguardanti la salute devono essere sempre sotto la guida e la supervisione dello Specialista o del Medico di vostra fiducia.*

## Indice

### *Prefazione*

1. Perché il Rilassamento..... pag. 8
2. Fisiologia e psicofisiologia del Rilassamento..... pag.10
3. Percezione, punti di vista..... pag.29
4. Le Tecniche..... pag.35
5. Benefici..... pag.43
6. Ambiente e Abitudini ..... pag.45
7. Indicazioni pratiche..... pag.48
8. Avvertenze e controindicazioni..... pag.55

### *Conclusioni*

9. Testi Tecniche di Rilassamento..... pag.58

*La calma è la virtù dei Forti*

## Prefazione

Mi risulta molto difficile e nel contempo estremamente facile individuare esattamente quello che mi ha portato ad approfondire e a studiare il significato di sapersi *rilassare*.

Da uno stimolo innato durante il mio percorso di studi universitari e le mie prime esperienze lavorative fui affascinato da questo tipo di pratiche (senza un motivo apparentemente cosciente) che sistematicamente ritrovavo in ambienti così apparentemente diversi.

Dalla prestazione sportiva di alto livello, alla meditazione religiosa, a quella spirituale, all'ipnosi fino ad arrivare al training autogeno.

Ogni stato di benessere o prestazione, sia spirituale, sia psichico, che fisico, sembrava necessitare in qualche modo, di uno stato di *rilassamento*, per accedere poi, a uno stato di benessere o prestazione superiore. Per avere accesso a uno stato di "possibilità superiori".

In effetti, dall'esperienza pratica si può facilmente comprendere già dalle prime applicazioni come uno stato di rilassamento possa favorire in seguito, uno stato psico-fisico favorevole a qualsiasi attività si debba compiere.

Questo succede per più di un motivo, a livello fisiologico (corporeo) indurre uno stato di rilassamento significa risparmiare energie. La tensione continua, infatti stimola eccessivamente il nostro sistema nervoso e di conseguenza quello muscolare, quello ormonale, "stancandoci" effettivamente più del dovuto.

A livello mentale uno stato di perenne tensione affatica la mente, ci rende offuscati nei pensieri, nelle decisioni e nelle azioni.

Uno stress continuo non è utile, ne a livello corporeo e neanche a livello mentale.



*Imparare a Rilassarci*, prenderci delle pause, anche brevi, può risultare la “chiave di volta” per riprendere un cammino più favorevole nella direzione dei nostri voleri e dei nostri desideri.

Anche se può apparire un po’ contro intuitivo, nella nostra società attuale, fermarsi un poco, ogni tanto, può farci ritrovare energie, chiarezza e uno slancio successivo maggiore.

Essendo una persona tendenzialmente in preda alla frenesia più estrema (e ho anche sofferto di insonnia per un paio d’anni), mi sono avvicinato a queste pratiche anche per necessità, se pur con un certo scetticismo inizialmente, è nel mio essere non fidarmi nell’immediato e voler capire, approfondire sino a fondo le cose che mi si presentano, il che mi porta a valutare tutto con una certa criticità, e a voler approfondire e a sviscerare ciò che m’interessa, soprattutto se magari il soggetto della mia analisi ha un - non so che - di mistico.

Mi piace valutare sempre la questione da più punti di vista, soprattutto, in questo caso sia dal punto di vista scientifico, che da quello più spirituale, dalle diverse correnti di pensiero che in entrambi gli schieramenti troviamo. Tutti, con un denominatore comune, ed è proprio questo che m’interessava maggiormente, ed è quello che ci interessa ora.

Perché in fondo, almeno in questo caso, tutti i punti di vista, hanno uno scopo comune, e soprattutto hanno un'essenza comune. Trovarla e interpretarla correttamente ci apre le porte a nuove esperienze, a nuove possibilità, a nuove realtà.

## 1. PERCHE' IL RILASSAMENTO

*Come mai in una società così veloce e frenetica, dove non fermarsi e andare sempre più veloce sembra essere l'unica chiave per non rimanere indietro e sopravvivere, il rilassamento, nelle sue varie forme e interpretazioni, riveste un ruolo così importante?!*



La domanda, è sempre un importante punto di partenza, se capiamo i nostri **bisogni**, le nostre necessità e soprattutto, come funzioniamo, tutto diventa più semplice, e con un risvolto più positivo.

L'organismo umano sin dalla notte dei tempi ha delle precise connotazioni, che da quando a livello evolutivo siamo arrivati ad essere *homo sapiens*, qualche centinaia di migliaia di anni fa, non è cambiato, ebbene sì, le nostre necessità fisiologiche sono sempre le stesse, i nostri bisogni più profondi, la nostra fisiologia, il nostro DNA, non sono per nulla cambiati.

Studi di antropologia indicano in modo chiaro, come la nostra natura sia strutturata su precisi bisogni, alcuni di questi ad esempio sono il vivere a stretto contatto con la natura, e lavorare per non più di tre, quattro ore al giorno, questo ci bastava per sopravvivere, vivere bene, in armonia, in piccoli nuclei e a contatto con un massimo di cento, centocinquanta individui. Questi sono i ritmi naturali.

E' facile comprendere come oggi la maggior parte di noi, vive in ambienti molto lontani dall'essere naturali e con dei ritmi totalmente diversi, ben lontani da una realtà a misura d'uomo.



Se da una parte non per tutti è auspicabile tornare a quei ritmi, per molte persone, la maggior parte probabilmente, è almeno necessario spezzare la spirale giornaliera per trovare un po' di respiro, sollievo e lucidità.

Viviamo in un ambiente frenetico, veloce, straripante d'informazioni di ogni genere. Siamo spesso sopraffatti da impegni, incombenze, pensieri, problemi e quant'altro. Le giornate volano via senza neanche darci il tempo per riflettere, e tutto questo giorno dopo giorno ci consuma letteralmente.

Prendersi delle **pause, anche piccole**, ma efficaci, può rappresentare una **nuova** fioritura nella nostra **vita**.

Prenderci delle pause, rilassarci, sfruttare dei piccoli momenti nel corso della giornata nel modo giusto significa dar respiro al nostro organismo, far ripristinare le energie alla nostra mente e al nostro corpo, ci fa acquistare lucidità, serenità, ripristinare le forze, favorire la rigenerazione cellulare.

Inoltre, diventeremmo più efficienti ed efficaci, ci basterebbe meno tempo per svolgere i nostri compiti quotidiani, lavorativi e non. Con la mente fresca tutto sarebbe condotto in modo migliore.

**Tutto ciò**, ci potrebbe far essere più **felici, appagati, vivi**.

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and strokes, positioned on the right side of the page.