

## Tecniche di rilassamento per placare lo stress

Vi capita mai di tornare a casa e l'unica cosa che volete veramente fare è buttarvi a letto e dormire?! Ma anche quando siete distese comodamente sul vostro letto non riuscite a chiudere occhio, non riuscite a rilassarvi perchè i pensieri, le preoccupazioni, lo stress accumulati durante la giornata o l'intera settimana non vi danno tregua e vi rovinano anche l'unico momento di relax che vi potete concedere.

Le tecniche di rilassamento sono finalizzate a questo scopo: migliorare il benessere di una persona secondo modalità e pratiche differenti, senza richiedere troppo tempo e garantendo importanti risultati per il vostro corpo e la vostra mente.

In questo pratico articolo vedremo le principali tecniche per imparare a rilassarsi, per provarle a casa nostra e magari liberarci una volta per tutte dall'ansia e dallo stress.

### Lo yoga

Tecnica di rilassamento tra le più in voga in questo momento, lo yoga (nome comune che indica il Raja Yoga, a sua volta noto anche come Ashtanga Yoga) rappresenta un percorso spirituale che presuppone il controllo della mente e la completa padronanza di sé, da ottenersi mediante esercizi specifici che, tra l'altro, favoriscono anche un miglioramento della condizione fisica.



Lo yoga, una volta apprese le tecniche di rilassamento che lo caratterizzano, permette a chi lo pratica di essere padrone dei propri sensi e delle cosiddette vritti, cioè le onde e le fluttuazioni di pensieri che rappresentano l'attività della mente; ma serve anche a migliorare la capacità di concentrazione, tramite l'introspezione e la meditazione. Rilassarsi tramite lo yoga significa concentrare i "raggi" della mente, normalmente dispersi, in modo da riunirli e creare una potenza significativa che favorisce l'accesso a una conoscenza trascendentale.

## La meditazione

La meditazione presuppone che la mente si concentri su determinati pensieri o immagini rilassanti (oppure sul nulla) per migliorare le proprie condizioni fisiche e psicologiche. In particolare la meditazione recettiva si caratterizza per l'assenza totale di pensieri, e fa sì che la mente raggiunga un livello di consapevolezza priva di pensieri; la meditazione riflessiva, invece, ha un oggetto verso cui si orienta, sia esso fisico e concreto o interiore ed emotivo. In entrambi i casi, comunque, la meditazione consente all'individuo che la pratica di rilassarsi, eliminando tensioni e scaricando lo stress.

## La musicoterapia

Una tra le più famose tecniche di rilassamento è la musicoterapia, strumento che si avvale dell'utilizzo della musica, dell'armonia, della melodia, del ritmo e del suono nell'ambito di un'attività il cui scopo è quello di agevolare la relazione, la comunicazione, l'espressione e l'apprendimento, per soddisfare i bisogni sociali, mentali, fisici, cognitivi ed emozionali della persona.

In sostanza, il rilassamento ottenuto tramite l'ascolto o la pratica della musica facilita l'integrazione intrapersonale: esso, quindi, dà vita a un processo terapeutico di fondamentale importanza. La musicoterapia può essere messa in pratica con l'ausilio di un musicoterapeuta, cioè di un professionista qualificato, o semplicemente in autonomia, secondo i gusti personali adattando un determinato tipo di musica alle varie situazioni a cui siamo sottoposti.

## Il massaggio

Tra le più diffuse tecniche di rilassamento non può mancare il massaggio rilassante, terapia fisica che, oltre a rilassare il corpo (favorendo la decontrazione della muscolatura, alleviando i dolori e allontanando il più possibile la fatica), serve anche a rilassare la mente: consente, infatti, di mettere da parte le tensioni alla base di arrabbiature, sofferenze e nervosismo.

La massoterapia, quindi, si configura come una tecnica di rilassamento (a sua volta contraddistinta in pratiche diverse: dal massaggio thai allo shiatsu, senza dimenticare il massaggio ayurvedico) in grado di provocare nello stesso momento un benessere fisico e psicologico. Per questo motivo, è consigliabile sottoporsi a sedute di massaggio effettuate da professionisti qualificati e personale esperto.



## Il training autogeno

Il training autogeno serve a gestire le emozioni e a controllare lo stress, e di conseguenza a rilassarsi. Esso è fondato sul rapporto tra aspetti somatici di una persona e stati psichici (vale a dire emozioni). Partendo dal presupposto che tutte le esperienze risultano mediate dal soma, è possibile penetrare all'origine della stessa esperienza tramite il soma stesso.

Quando si parla di training autogeno, dunque, si fa riferimento alla pratica per cui il corpo viene indotto in maniera volontaria a produrre delle reazioni caratteristiche della condizione di quiete della persona: ciò permette da un lato un miglioramento della percezione cognitiva di sé, e dall'altro un rilassamento generale.

## L'importanza delle tecniche di rilassamento?

Come si può notare, sono davvero tante le tecniche di rilassamento che si possono mettere in pratica per liberarsi dalle tensioni e migliorare il proprio equilibrio psicologico e fisico. Non è un caso che ad ogni tecnica corrisponda un esercizio fisico, a dimostrazione della stretta correlazione tra corpo e mente: tanto più il corpo è a proprio agio, quanto più la mente è in grado di rilassarsi e di abbandonare preoccupazioni e difficoltà.

Tutte le tecniche di rilassamento, infine, presuppongono gradi di difficoltà diversi: chi sceglie un massaggio non dovrà fare nulla, se non sciogliersi sotto le mani di una persona qualificata; chi, all'estremo opposto, sceglie lo yoga, sa che dovrà impegnarsi molto per imparare esercizi e pratiche che gli consentano di raggiungere la condizione di benessere desiderata. E voi quale tecnica di rilassamento ritenete più adatta alle vostre esigenze?