



Suore
Ospedaliere

VILLA SAN GIUSEPPE

Rilassamento Muscolare Progressivo



A cura della Dott.ssa Jessica Marini, Tecnico Della Riabilitazione, Psichiatrica Master Universitario di primo livello in “Artiterapie (musicoterapia, danza-movimento-terapia, arti-grafiche e plastiche, Teatroterapia e comico-Terapia): metodi e tecniche d’intervento e della Dott.ssa Valentina Di Ludovico, Riabilitatore Psichiatrico, Specialista in Riabilitazione, Danzamovimentoterapeuta integrata APID, Istruttore MBSR (Mindfulnessbased Stress Reduce), QualificationTeacherMindfulnessbased in training UCSD

Il rilassamento muscolare progressivo è una tecnica basata sull’alternanza contrazione/rilasciamento di alcuni gruppi muscolari. Fu ideata negli anni trenta dal medico e psicofisiologo statunitense Edmund Jacobson e illustrata nel 1959 in “How to relax and Have your baby”. Nasce dalla volontà di sciogliere rapidamente stati di tensione, di ansia o di stress ed è indicata anche per le persone che non riescono a praticare il rilassamento autogeno, la meditazione o altre tecniche.

Alcuni principi di base del rilassamento muscolare progressivo di Jacobson sono:

per raggiungere il massimo rilassamento esercitarsi con regolarità non lasciando più di 4 giorni tra un allenamento e l’altro;

la durata va dai 30 ai 45 minuti, durante la pratica è necessario non venire disturbati;

indossare indumenti comodi e caldi, ottenebrare l’ambiente circostante e curarsi che la temperatura sia confortevole;

respirare inspirando col naso fin nell’addome, espirare e aspettare l’impulso istintivo di inspirare prima di procedere a inspirare di nuovo col naso. Per assicurarsi della correttezza della respirazione poggiare una mano sull’ombelico e sentire l’alzarsi e l’abbassarsi dell’addome.



Suore
Ospedaliere

VILLA SAN GIUSEPPE

Via dei Girasoli, 6 63100 ASCOLI PICENO (AP)
Tel. 0736.42325 - 0736 42335 Fax 0736 47647
info.vsg@ospedaliere.it www.ascoli.ospedaliere.it
Provincia Italiana della Congregazione delle
Suore Ospitaliere del Sacro Cuore di Gesù
Sede legale: Via Urbisaglia, 3/A 00183 ROMA
C.F. 02341270581 - P.I. 01045701008

