



# Rilassamento muscolare progressivo (PMR)

Stress e ansia persistenti possono causare tensione muscolare prolungata che a sua volta può provocare disagio, dolore, mal di testa, irascibilità e stanchezza (spesso acutizzando l'ansia). Il rilassamento muscolare progressivo (PMR) può ridurre alcune di queste sensazioni.

## Come eseguire il PMR

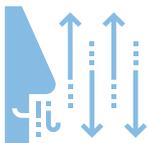
Il PMR comporta la tensione e il rilassamento sistematico delle principali fasce muscolari, partendo dai piedi verso l'alto. Per eseguire il PMR, puoi seguire la procedura che segue (ci vogliono circa 10 minuti) oppure ascoltare la nostra audioguida: <https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/>. Con l'andare del tempo, imparerai la sequenza e non sarai più costretto a fare riferimento a queste risorse.



Siediti comodamente in una poltrona in un luogo tranquillo e appartato. Appoggia i piedi per tutta la loro lunghezza sul pavimento. Puoi anche sdraiarti per terra se questo ti risulta più comodo. Chiudi gli occhi se questo ti aiuta a rilassarti.



Inspira attraverso il naso e espira dalla bocca, lentamente e in modo delicato. Respira con il diaframma piuttosto che con la parte superiore del torace, (immagina di vedere lo stomaco che si riempie d'aria mentre respiri, come un palloncino).



Nota la sensazione del respiro mentre passa attraverso il naso verso lo stomaco. Con ogni espirazione, incoraggiati a rilassarti. Puoi anche dire mentalmente a te stesso 'rilassati'. Continua a farlo per alcuni minuti.



Quando sei pronto, trasferisci l'attenzione ai tuoi piedi. Come li senti? Caldi, freddi o formicolanti? Arriccia delicatamente le dita sotto i piedi. Trattienili in tale posizione, poi rilasciali e rilassati. Ripeti questo esercizio e continua a farlo per un paio di minuti.



Poi, trasferisci la tua attenzione alla parte inferiore delle gambe. Contrai delicatamente i polpacci per qualche istante, poi rilasciali e rilassati. Respira lentamente e fluidamente, e poi rilassati ogni volta che espiri. Ripeti lo stesso esercizio per cosce, sedere e stomaco.



# Rilassamento muscolare progressivo (PMR)



Poi trasferisci la tua attenzione alle spalle e al collo. Nota eventuale tensione o irrigidimento in questi punti. Contrai delicatamente le spalle e tienile piegate per qualche attimo. Mentre espiri, rilassati – lascia cadere le spalle e allunga il collo. Ripeti l'esercizio per un paio di minuti.



Poi, concentrati su dita, mani e braccia. Respira lentamente e fluidamente mentre fai attenzione alle sensazioni in queste zone. Quando sei pronto, contra i questi muscoli per alcuni attimi prima di rilasciarli gradatamente. Espira eventuale tensione ancora presente nelle braccia per qualche minuto.



Ora, concentrati su viso e capo – labbra, guance, palpebre, naso, fronte e cuoio capelluto. Arriccia delicatamente il naso, stringi le labbra, chiudi fermamente gli occhi e aggrota la fronte. Rimani così per qualche attimo e poi, man mano che espiri, rilassati. Nota la differenza tra la sensazione di tensione e quella di rilassamento. Continua questo esercizio per qualche minuto.



Per concludere, riporta l'attenzione alla respirazione. Respira lentamente e fluidamente. Esamina il corpo, dai piedi al capo, per individuare eventuali fonti di tensione. Man mano che espiri, elimina eventuale tensione da te individuata. Goditi la sensazione di rilassamento che attraversa il corpo. Quando sei pronto, apri gli occhi e riporta l'attenzione sullo stato in cui ti trovi.

## Suggerimenti utili per il PMR

- Alcune persone si sentono ansiose per il fatto che 'sprecano del tempo' quando cercano di rilassarsi. Ricorda che la tecnica di rilassamento è una importante competenza da apprendere – contribuirà a migliorare la tua salute mentale e produttività.
- Esercitati in un luogo tranquillo in cui non sari disturbato.
- Non contrarre i muscoli troppo energicamente; il PMR non dovrebbe essere doloroso o provocare disagio.
- Puoi cercare di svolgere il PMR prima di andare a letto per favorire il sonno.
- Esercitati a eseguire il PMR con una certa frequenza per ottenere il massimo dei benefici.
- Non preoccuparti se la tua mente vaga durante gli esercizi; questo è normale. Quando ciò accade, riporta l'attenzione all'esercizio che stai svolgendo.