



I SEGRETI PER RILASSARSI E RIPOSARE BENE

Questo manuale fa parte della collana di libri che si prefigge di raggiungere in modo capillare la popolazione su tutto il territorio nazionale per far conoscere la fondamentale azione educativa, preventiva e rieducativa della moderna Back School.

E' stato pubblicato, in collaborazione con l'azienda produttrice di letti ergonomici Primaidea, per dare le indicazioni utili per imparare le tecniche di rilassamento e per rendere efficace il riposo notturno.

Essendo lo stress, l'ansia, la tensione eccessiva cause importanti di mal di schiena e cervicaglia, le tecniche di rilassamento costituiscono un cardine fondamentale del programma della Back School: rappresentano lo strumento elettivo per raggiungere la capacità di autogestire l'ansia e la tensione perché agiscono direttamente su di esse.

Gli obiettivi di questo libro sono:

- fare acquisire le abilità per controllare i sintomi dell'ansia e per modificare i comportamenti inadeguati;
- essere un supporto teorico e pratico per l'apprendimento delle tecniche di rilassamento;
- dare le indicazioni utili per rendere efficace il riposo notturno e scegliere correttamente il letto e il cuscino.

Molte persone quando sono tese, definiscono la loro condizione "tensione nervosa" e non si rendono conto delle tensioni muscolari che ne derivano (blocco del diaframma, tensione dei muscoli del collo, del viso e delle spalle), né riescono a controllarle.

Mancando la capacità di controllo e la percezione delle parti del corpo soggette a tensione, finiscono con usare farmaci per ridurre il loro nervosismo.

I farmaci tranquillanti o ansiolitici sono in grado di ridurre i sintomi fastidiosi dell'ansia ma occorre fare attenzione alla loro conseguenza più pericolosa che è la dipendenza del soggetto che non riesce più a farne a meno. Inoltre, l'azione dei farmaci si limita ad una riduzione dei sintomi e non ha alcun effetto sugli aspetti cognitivi, valutativi e comportamentali che determinano l'ansia.

Per un'azione efficace per controllo dell'ansia e della tensione occorre

- conoscere le cause e sulle conseguenze dell'ansia;
- acquisire le abilità per controllare i sintomi dell'ansia e per modificare i comportamenti inadeguati.

La proposta è di rafforzare la capacità di controllo e lavorare direttamente laddove l'ansia si manifesta:

- quando l'ansia si manifesta con sintomi respiratori è bene utilizzare gli esercizi di educazione respiratoria; attraverso il controllo del respiro è possibile ridurre l'ansia, la tensione e le loro conseguenze negative;

- quando la tensione si manifesta a livello dei muscoli è bene distenderli e rilasciarli con gli esercizi e le posture di allungamento muscolare;
- quando la tensione è localizzata a livello lombare e si manifesta con una lombalgia è bene eseguire gli esercizi specifici che rilassano il rachide lombare;
- quando la tensione è localizzata a livello cervicale e si manifesta con una cervicalgia occorre rilassare il rachide cervicale con gli esercizi specifici;
- quando la tensione colpisce l'articolazione temporomandibolare è bene utilizzare gli esercizi specifici a tale livello;
- quando la tensione si manifesta a livello degli occhi è bene utilizzare gli esercizi di ginnastica oculare.

Allegati al libro possono essere richiesti due compact disc che permettono di ripetere a casa, nel proprio letto la seduta di rilassamento che di solito si esegue nelle palestre dove si svolge la Back School. Essi contengono in successione 9 esercizi di rilassamento, completi di voce e sottofondo musicale.

I primi 5 richiedono per il suo svolgimento almeno 15 o 20 minuti. Non è sempre facile, durante la giornata, trovare il tempo sufficiente e, talvolta, anche quando si ha a disposizione un po' di tempo libero, non c'è la possibilità di distendersi. Diventa utile, allora, conoscere delle tecniche di rilassamento brevi, che possono essere eseguite anche stando seduti o, addirittura, in stazione eretta.

Non sempre è necessario ottenere un rilassamento profondo ma è importante sviluppare la capacità di potersi rilassare un po', in qualsiasi momento della giornata, per allentare la tensione e per evitare che l'accumulo di ansia ci porti al di là del nostro equilibrio. Di conseguenza, sono utili gli esercizi brevi di rilassamento che possono durare anche solo tre minuti e che in caso di necessità possono essere ripetuti più volte al giorno.

Il libro si conclude con i consigli utili per diventare gradualmente autonomi nell'eseguire il rilassamento: il testo riporta un diario che il lettore può utilizzare per esercitarsi e per verificare i risultati ottenuti.

Benedetto Toso

Il libro di 141 pagine è riccamente illustrato da oltre 100 foto a colori.

Recensione del libro a cura della psicologa Dott.ssa Nadia Leonarduzzi

“I segreti per rilassarsi e riposare bene”

“La natura non è qualcosa di diverso da ciò che siamo”

Marcella Danon

Rinnovare la propria vita, riconnettendosi al mondo naturale, è un'esperienza importante. Lo sostiene Charles Cook, non è uno psicologo ma una guida trekking che incontra e accompagna centinaia di persone all'anno alla scoperta della natura e propone esercizi e riflessioni di esplorazione esterna. Quello che state per leggere è la presentazione di un libro che accompagna a creare percorsi di esplorazione interna.

Il prof. Benedetto Toso, docente di posturologia ed attività motoria preventiva, rileva che la colonna vertebrale è una delle nostre risorse più importanti. Una colonna sana è il prerequisito di ogni libertà d'azione. Che il mal di schiena in assenza di una patologia del rachide possa derivare atteggiamenti e posizioni scorrette è un fatto che “sospettavamo”. Comprendere e percepire invece, attraverso la parte teorica e pratica del libro, che l'ansia e lo stress possano provocare lombalgia o compromettere la funzionalità della schiena è un capovolgimento di prospettiva che apre nuove strategie d'intervento. Considerare, in presenza di dolore alla schiena, il livello di concentrazione, le aspettative, i delusioni, paure, le arrabbiate prese e in generale l'intensità delle richieste, esterne o interiori, a cui ci sottoponiamo magari senza accorgercene, ci rende più attenti a mettere in atto quelle tecniche di rilassamento che ci aiutano a gestire l'ansia e

la tensione.

Il tipo di linguaggio è un punto chiave del testo perché riesce a spiegare in modo accessibile e chiaro aspetti scientifici complessi del funzionamento della schiena. Ritrovarsi con una cultura più vasta sulla fisiologia, è un effetto collaterale della lettura del libro: “I segreti per rilassarsi e riposare bene”.

La pratica, illustrata da foto e disegni, bilancia gli aspetti teorici e tiene conto con Lindemann che “ il sapere del corpo è prerafflessivo e ciò che il corpo ha imparato non lo si possiede come un sapere che è possibile ricontemplare, bensì lo si è.”

Leggendo e mettendo in atto le attività, diventiamo non solo esecutori di esercizi rilassanti ma protagonisti consapevoli di una crescita che è anche umana.

Segreti è il titolo, una parola che crea curiosità, riporta a qualcosa di nascosto ma quello che si trova è un segreto solo finché non si prova a praticare le posizioni proposte. Infatti la saggezza del corpo le “riconosce” subito e alcune di esse le abbiamo messe in atto in modo istintivo o automatico come istintivo tamponamento al dolore. Ma se non arriviamo ad averne coscienza rimarranno “segrete”.

Il libro può essere un punto di partenza per chi vuole trovare un po' di sollievo allo stress di una vita che ci propone ritmi sempre più frenetici ma anche per gli addetti ai lavori come spunto di evoluzione professionale.

“I segreti per rilassarsi e riposare bene”

Benedetto Toso

Ed. Associazione Back School

Il testo è disponibile presso:

Back School Programma Toso

via Mortella, 6

20095 Cusano Milanino

Unitamente al libro possono essere richiesti i 2 CD guida per eseguire le tecniche di rilassamento descritte sul libro.