



Corso di formazione di base in
TECNICHE DI RILASSAMENTO INTEGRATE

Strategia e Pratica del Rilassamento Indiretto

Firenze: **Tecniche di Rilassamento Integrate**

11 maggio 2019

Dott. Paolo Chellini

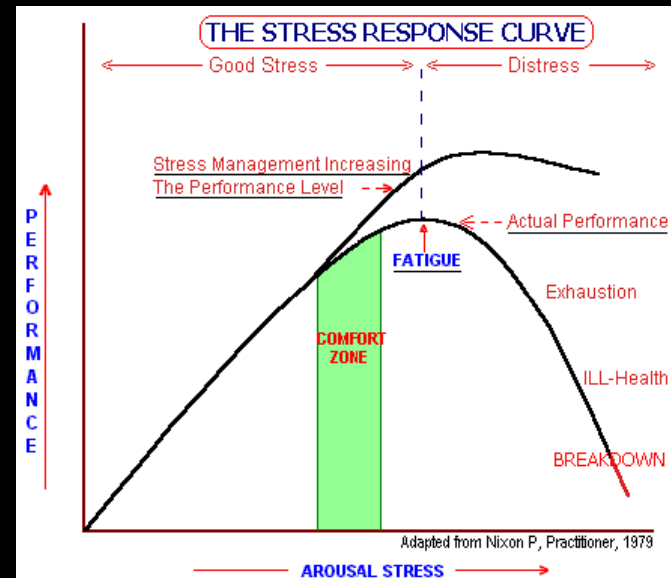
LO STRESS

- Il termine sembra avere origine dal latino, in particolare dal participio passato *strictus*, che significa stretto, angusto, serrato
- Successivamente è stato utilizzato nella lingua inglese, all'inizio con significato di difficoltà, avversità o afflizione, in seguito con quello di forza, pressione, tensione o sforzo



STRESS

- Meno frequentemente, ma più correttamente, lo stress viene considerato come condizione capace addirittura di migliorare le capacità prestazionali dell'individuo
- **E di esercitare, entro certi limiti, un effetto *training***
- È infatti dimostrato che l'individuo sottoposto ad un certo livello di stress, livello che naturalmente non deve superare le capacità di farvi fronte, migliora le prestazioni, anche quelle che si riferiscono all'apprendimento
- **Individui attivati rendono meglio di individui eccessivamente rilassati**



LA LEGGE DI YERKES-DODSON

l'organismo, per raggiungere livelli ottimali di efficienza, ha bisogno di operare in rapporto a quantità di stress non estreme: sollecitazioni eccessive o carenza di stimoli hanno effetti negativi sull'efficienza



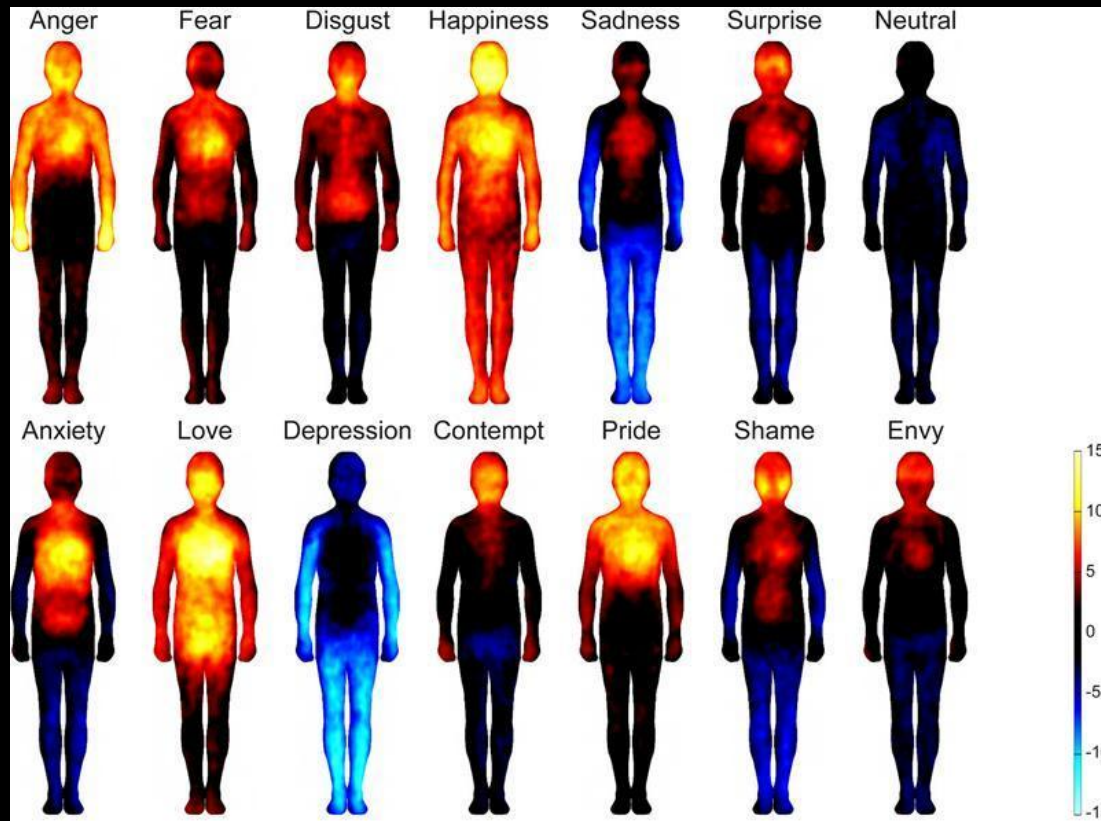


LA RAPPRESENTAZIONE DELL'ANSIA

Secondo **Damasio** il sistema sensori-motorio consente la ricostruzione di ciò che si proverebbe di una data “esperienza” attraverso la simulazione dello stato corporeo relativo

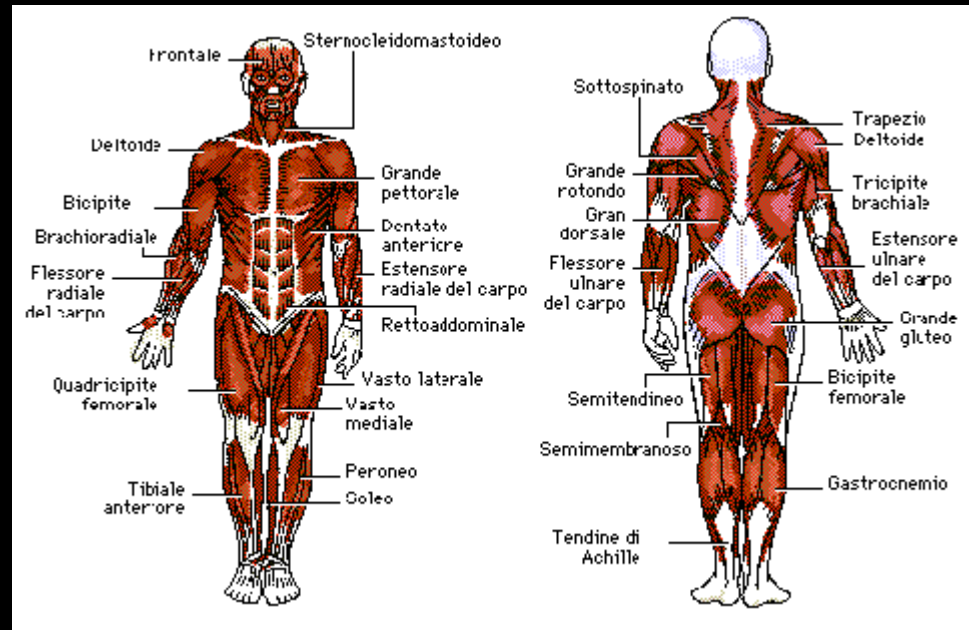
Il corpo anticipa l'atto e lo rende vero

LE MEMORIE SOMATICHE



In tale processo, la scelta è quindi condizionata dalle risposte somatiche emotive, avvertite a livello soggettivo, che vengono utilizzate, non necessariamente in maniera consapevole, come indicatori della bontà o meno di una certa prospettiva: i sentimenti somatici normalmente accompagnano le nostre aspettative del possibile esito delle varie opzioni di una decisione da prendere; in altre parole, i sentimenti fanno parte in qualche modo del contrassegno posto sulle varie opzioni; in tal modo i marcatori somatici ci servono come strumento automatico che facilita il compito di selezionare opzioni vantaggiose dal punto di vista biologico.

LA TECNICA DELLO SCANNING



1. Respira lentamente
2. Osserva le sensazioni che provengono dal tuo corpo
3. Identifica i distretti muscolari coinvolti
4. Osserva cosa succede se cambi l'immagine che hai nella mente al momento dell'esercizio
5. Ricorda un momento in cui hai avuto una bella esperienza
6. Osserva le tue risposte muscolari

L'ATTIVAZIONE DEL VAGO VENTRALE

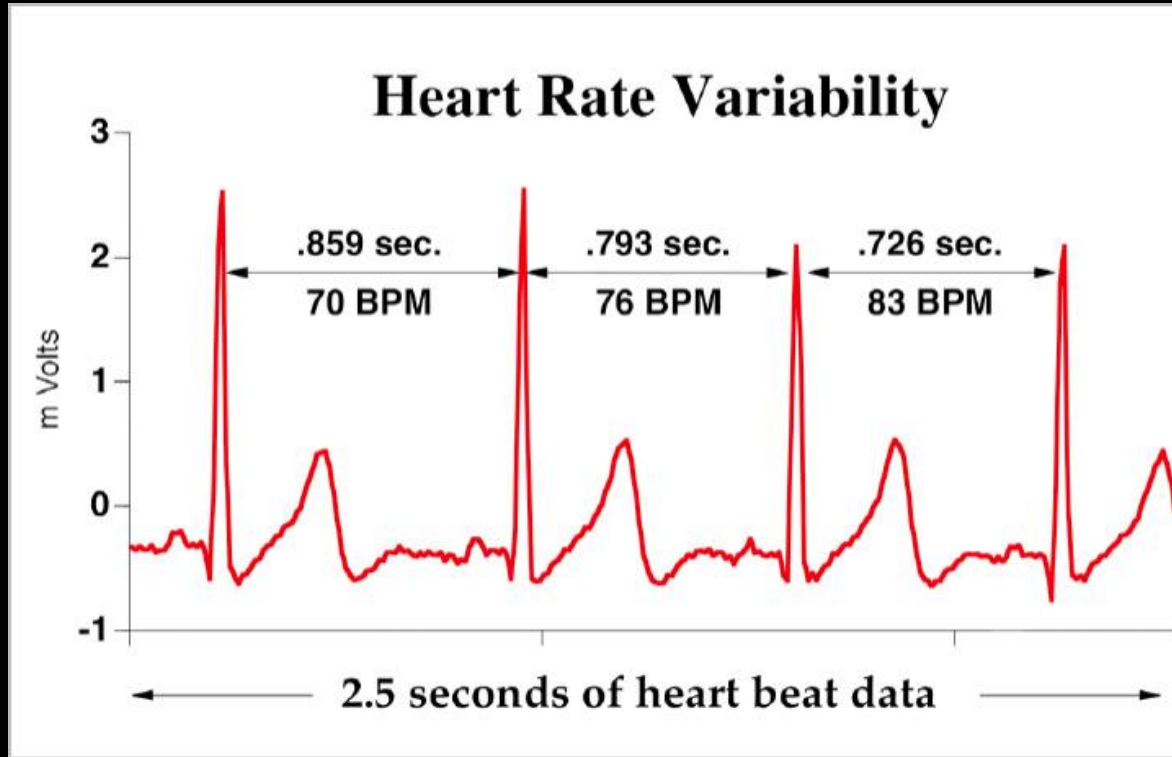


- Costruisci un setting tranquillo e confortevole
- Osserva la tua respirazione
- **INSPIRA** velocemente
- **ESPIRA** lentamente
- Osserva le modifiche delle tue tensioni muscolari e il battito del tuo cuore

RESPIRAZIONE CONTROLLATA

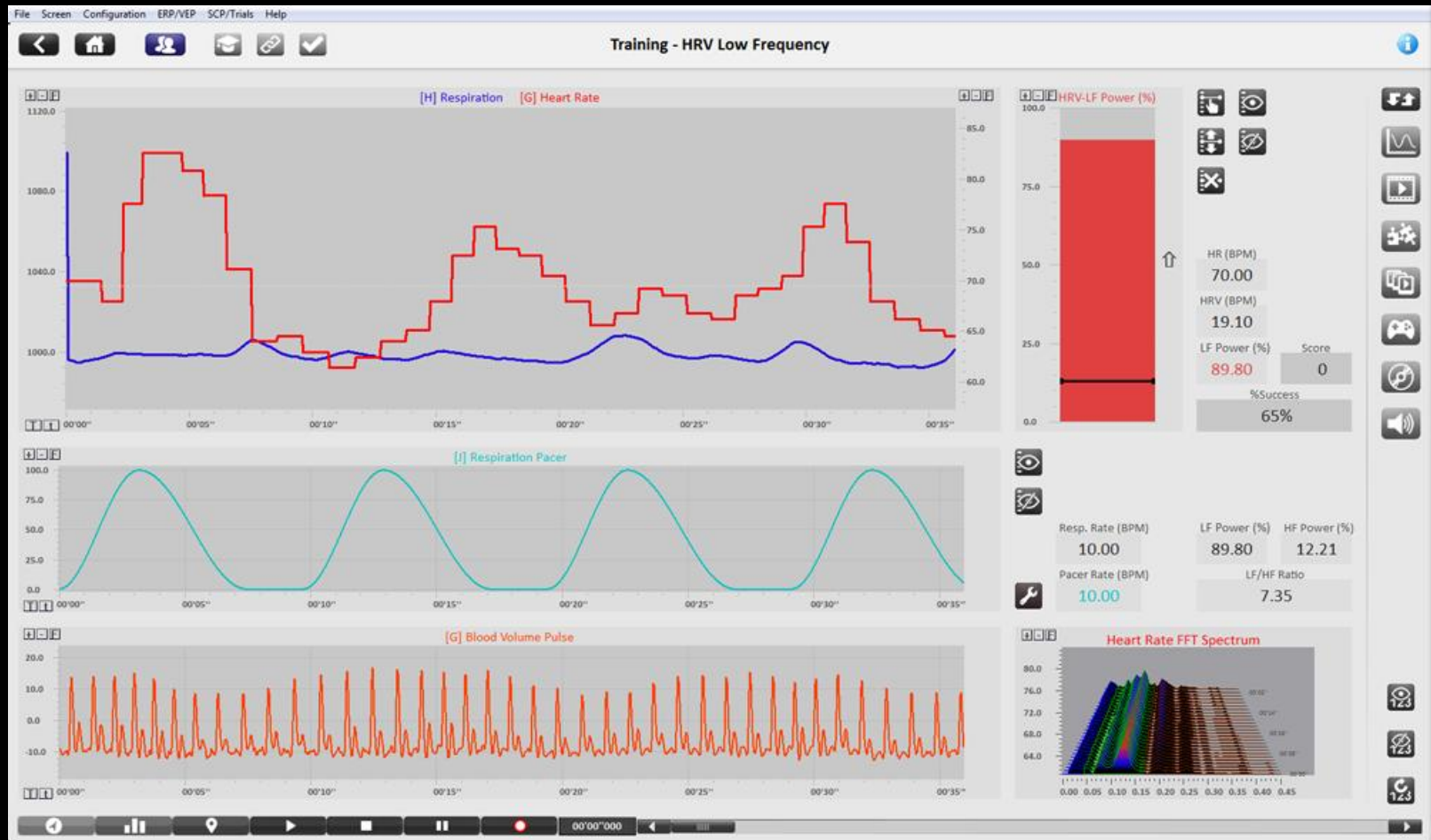
- Chiudi gli occhi;
- Fai un respiro profondo, contando mentalmente e lentamente fino a tre;
- Spingi l'aria inspirata verso la pancia, e via via sempre più su fino a riempire completamente i polmoni;
- Trattieni il respiro per circa tre secondi;
- Non avere fretta, prenditi il tuo tempo;
- Espira lentamente contando fino a cinque;
- Non forzare eccessivamente il respiro, ma mantienilo fluido e regolare;
- Ripeti l'operazione;
- Concentra l'attenzione su quel punto della pancia che si alza e seguilo su fino al torace;
- Utilizza il naso per inspirare, la bocca per espirare;
- Mentre espiri cerca di liberare la mente da problemi e preoccupazioni;
- Fai scorrere via i pensieri insieme all'aria che esce dal tuo corpo;
- Mantieniti calmo e rilassato;
- Concentrati sulla respirazione e prova a ripetere l'esercizio per dieci minuti;
- Se ti concentri sulle fasi della respirazione non verrai assalito da pensieri spiacevoli.

Heart Rate Variability



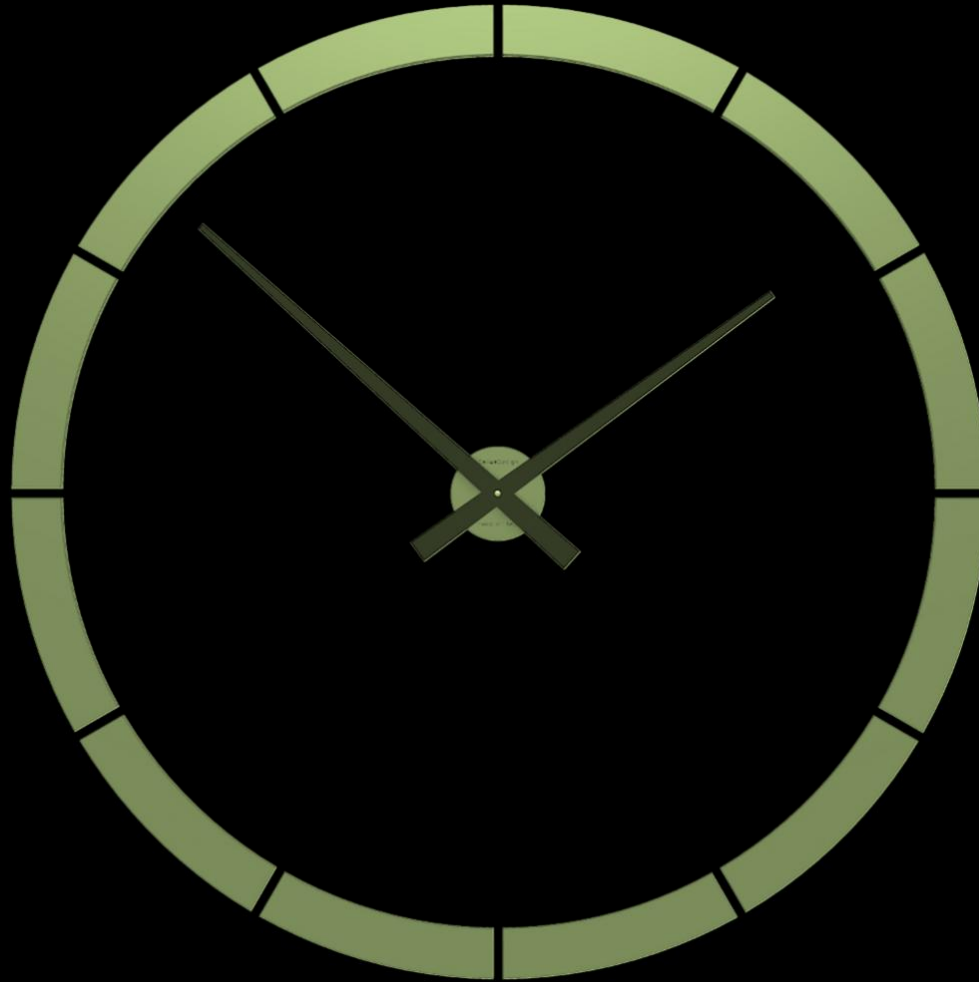
La HRV e' la naturale variabilita' della frequenza cardiaca in risposta a fattori quali il ritmo del respiro, gli stati emozionali, lo stato di ansia, stress, rabbia, rilassamento, pensieri, etc. In un cuore sano, la frequenza cardiaca risponde velocemente a tutti questi fattori, modificandosi a seconda della situazione, per meglio far adattare l'organismo alle diverse esigenze che l'ambiente continuamente ci sottopone. In generale, un individuo sano mostra un buon grado di variabilita' della frequenza cardiaca, cioe' un buon grado di adattabilita' psicofisica alle diverse situazioni. La HRV e' correlata alla interazione fra il Sistema Nervoso Simpatico e Parasimpatico.

IL FENOMENO DELLA RISONANZA



Disponendo di un feedback continuo dell'attività respiratoria e cardiaca, è possibile individuare la propria Frequenza di Risonanza, cioè la frequenza respiratoria alla quale corrisponde la massima variabilità della frequenza cardiaca.

L'UTILIZZO DEL FEEDBACK



Feedback: processo per cui l'effetto risultante dall'azione di un sistema si riflette sul sistema stesso, per cambiarne il funzionamento in modo opportuno

PNL E RILASSAMENTO

Tecniche e strategie





Significato	Cenestesico	Visivo	Uditivo
Ti capisco	Ho la sensazione di capire ciò che dici	Vedo un quadro chiaro di ciò che dici	Ti sto ascoltando
Voglio comunicarti qualcosa	Voglio che tu prenda contatto con qualcosa	Voglio mostrarti qualcosa	Voglio che mi dai ascolto
Descrivimi qualcosa della tua esperienza	Mettimi in contatto con la tua esperienza	Vorrei che vedessi la cosa alla giusta prospettiva	Raccontami in modo particolareggiato la tua esperienza
Mi piace l'esperienza che stiamo facendo assieme	Sento che stiamo vivendo una buona esperienza assieme	L'esperienza che stiamo avendo assieme mi appare proprio bella	L'esperienza che stiamo facendo assieme suona proprio bene
Capite quello che sto dicendo?	Riesci a sentire ciò con cui cerco di metterti in contatto?	Vedi con chiarezza ciò che ti sto mostrando?	Ti suona giusto quello che ti sto dicendo?

**TAVOLA
DELLA
COMMUTAZIONE DEI
PREDICATI**

Il lavoro sulle submodalità critiche



- Estrarre le submodalità ed individuare quelle critiche, cioè **QUELLE SUBMODALITA' CAPACI DI CAMBIARE LA QUALITA' DELLA RAPPRESENTAZIONE**
- Indurre cambiamenti submodali nella nostra rappresentazione interna e monitorare gli effetti che questi cambiamenti producono
- Diminuire l'intensità di pensieri, emozioni e sensazioni spiacevoli
- Amplificare le sensazioni e gli stati emozionali piacevoli, e generalizzarli al proprio futuro
- Trasformare le voci critiche

L'induzione dell'esperienza di Rilassamento



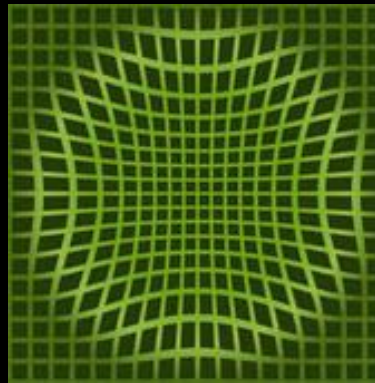
Esercizio a coppia: l'esperienza di rilassamento viene evocata attraverso l'uso del ricalco del sistema sensoriale di riferimento del soggetto.

1. Intervista di calibrazione (decodifica delle submodalità e dei movimenti oculari)
2. Costruzione narrativa dell'intervento
3. Valutazione dei feedback
4. Ancoraggio e chiusura

CAUSA - EFFETTO

Causa – Effetto: l'effetto evocato non è una conseguenza necessaria della suggestione causale bensì un'induzione di scenari possibili.

- "Stare qui ad osservare (causa) ti renderà più rilassato (effetto)".
- "Stare qui ad ascoltare la mia voce (causa) ti renderà più rilassato (effetto)".
- "Stare qui ad percepire il tuo corpo (causa) ti renderà più rilassato (effetto)".



- "E mentre ascolti i suoni provenire dalla strada (causa) il volume dei tuoi pensieri si abbasserà (effetto)".
- "E mentre percepisci il tuo corpo immobile (causa) le tue palpebre diverranno sempre più pesanti (effetto)".
- "E mentre guarderai la luce attraverso le palpebre (causa) la tua mente diverrà sempre più chiara (effetto)".

CAUSATIVA IMPLICITA

Causa implicita: il fatto che il nesso tra le due parti della frase non sia vincolante, apre ad una ricerca.

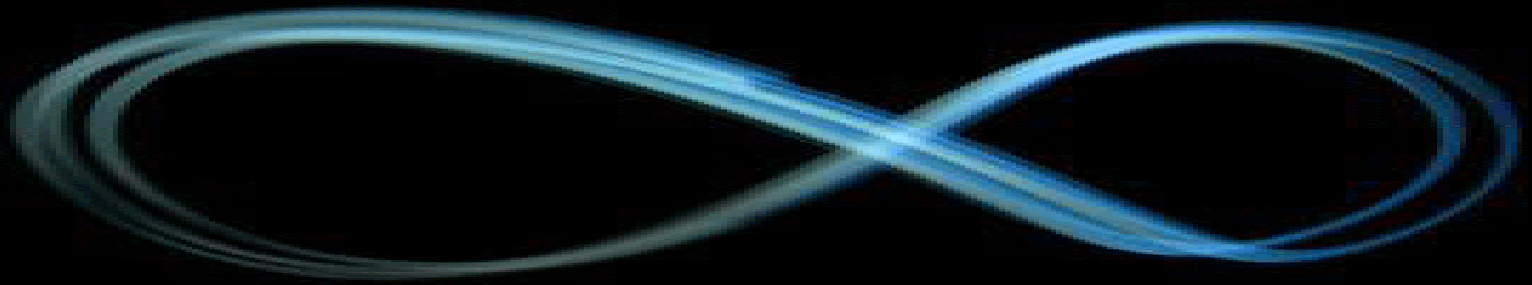
- "Mentre senti le tue braccia pesanti, puoi rilassarti più lentamente".
- "Mentre continui a guardarmi, puoi vedere dentro di te sempre più chiaramente".
- "Mentre ascolti il ritmo della mia voce, puoi ascoltare il suono del tuo respiro più distintamente".



- "Per tutto il tempo che ascolterete la mia voce, potrete sentire i rumori della strada più facilmente".
- "Per tutto il tempo che percepirai la differenza del calore delle tue mani ti rilasserai profondamente".
- "Per tutto il tempo che vedrai nella tua mente un colore rosso ti vedrai rilassare".

CONGIUNZIONI

Le congiunzioni semplici, come "e" coordina due frasi facilitando la transizione dalla prima alla seconda.



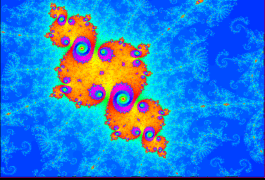
- "Stai ascoltando e notando quanto sia interessante.....".
- "Stai guardando intensamente e vedendo quello che ti farà rilassare più distintamente".
- "Stai sentendo la sedia sotto di te e ti rilassi appoggiandoti alla spalliera".
- Stai sentendo l'aria intorno a te e percepisci il tuo corpo cambiare.
- Stai ascoltando la mia voce e senti il suo ritmo rallentare.
- Stai guardando il mio viso e vedi il tuo corpo rilassato nella tua mente.

LETTURA DELLA MENTE

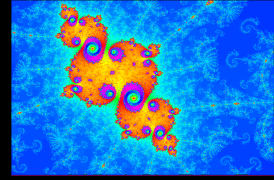
Affermiamo qualcosa di cui non siamo certi, più che fare un'ipotesi leggiamo nella mente altrui ciò che accade come se conoscessimo l'esperienza interna dell'altro; funziona perché in questo modo creiamo un contesto possibile e una possibile condivisione.

- “So che siete sorpresi”.
- “So che vi state chiedendo.....”.
- “So che ora vi state sentendo più sicuri.....”.





SIGNIFICATI DERIVATI



Per attribuire/significato all'affermazione, è indispensabile accettare i presupposti che questa implica.

- "Puoi rilassarti?" (postulato di conversazione: rilassati!).
- "Puoi continuare a rilassarti" (induzione di presupposto diretta: lo stai già facendo).
- "Rimani in ascolto" (presupposizione: stai già ascoltando).
- "Non sappiamo se ciò ti sorprenderà subito o dopo poco" (presupposto indiretto e falsa opzione: comunque sarai sorpreso).
- "Preferisci rilassarti ora o dopo una chiacchierata?" (falsa opzione: ciò che conta è il rilassamento).

Queste strutture linguistiche sono uno strumento che può dare accesso alle risorse di cui l'interlocutore, il gruppo ha bisogno per ampliare la sua mappa, servirsi di esperienze, modificarne l'organizzazione, accrescere la ricchezza delle sue relazioni.

LA DINAMICA ASSOCIATIVA SIMBOLICA



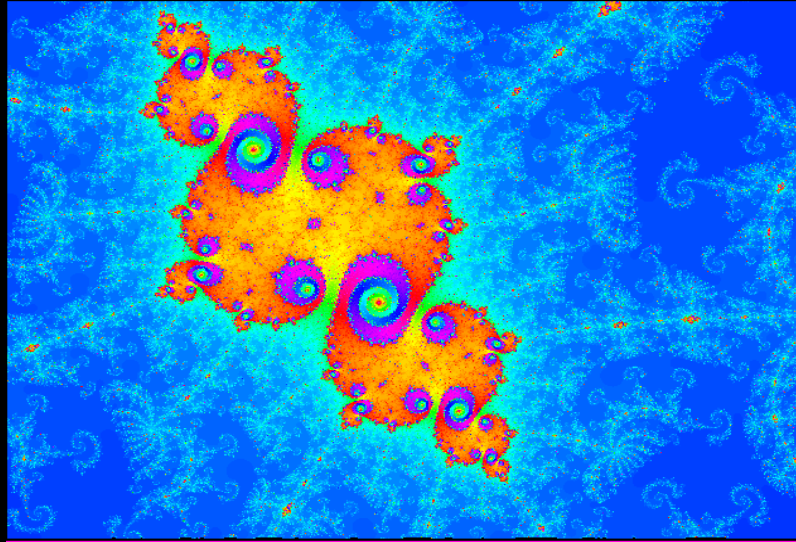
IL SEGNO

LE ASSOCIAZIONI DI SIGNIFICATO

LA RISPOSTA EMOTIVA

L'APPRENDIMENTO INCONSCIO

LA RISPOSTA CONDIZIONATA



LA RACCOLTA DELLE INFORMAZIONI

- La definizione del senso di tensione
- La decodifica del sistema rappresentazionale
- Le strategie passate di rilassamento del soggetto
- La scelta della tecniche di rilassamento
- La valutazione dei risultati
- La ricalibrazione direzionata dell'intervento

Grazie



Dott. Paolo Chellini
FIRENZE Via di Mezzo 10
Cell. 339 8037214
E-mail: chellini@val.it

BIBLIOGRAFIA

- Damasio Antonio. (2012). *Il sé viene alla mente. La costruzione del cervello cosciente*. Milano: Adelphi
- Knighr Sue. (2014) *PNL al lavoro. Un manuale completo di tecniche per la tua crescita professionale e personale*. Bergamo: Alessio Roberti
- Joseph Ledoux. (2014). *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni* Editore: Baldini & Castoldi
- Joseph Ledoux. (2016). *Ansia. Come il cervello ci aiuta a capirla*. Editore: Cortina Raffaello
- Porges Stephen W. (1014). *La teoria polivagale. Fondamenti neurofisiologici delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione*. Editore: Giovanni Fioriti Editore
- Richard Bandler, John Grinder. (1984). *I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson*. Roma: Astrolabio.
- Richard Bandler, Will McDonald (1991). *Guida per l'esperto alle sub modalità*. Roma: Astrolabio.
- Watzlawick, P., Beavin, J., Jackson, Don, D., (1967). *Pragmatics of human communication and problem solution*, W. W. Norton and Co., New York; tr. it. (1971). *Pragmatica della comunicazione umana*. Roma: Astrolabio.

Link

<http://www.ainv.it/AreaSoci/2012/21gennaioHRV/Maule.pdf>

<http://www.scienceforsport.com/heart-rate-variability-hrv/>

<http://www.elemaya.it/Xheartvar.htm>