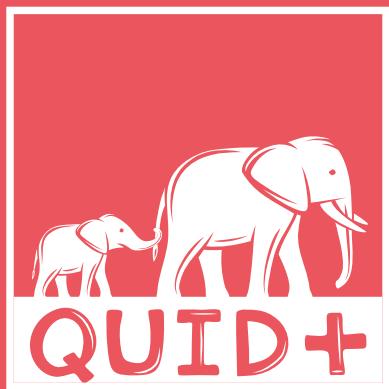


# IL GRANDE LIBRO DELL'ANSIA

Il rilassamento muscolare  
progressivo



# Rilassamento muscolare progressivo di Jacobson

## per bambini

Tratto da Terapia scolastica dell'ansia. Guida per psicologi e insegnanti di Philip Kendall e Mario Di Pietro, Erikson 1995



I bambini hanno difficoltà a sentire quando i muscoli sono tesi e quando invece sono rilassati, questo non per cause neurologiche, ma semplicemente perché non sono abituati a sentire il loro tono muscolare, soprattutto non sono abituati a sentire i propri muscoli che si rilassano o con un tono adeguato.

Descrivendo loro delle immagini concrete e facilmente riproducibili, li aiutiamo a mettere in pratica questa utile tecnica di rilassamento per tutto il corpo.

È opportuno osservare alcune regole:

- Trovate le risorse, il tempo e il luogo per effettuare gli esercizi. Programmate mezz'ora al giorno a completa disposizione del bambino.
- Scegliete il luogo. Deve essere tranquillo, compatibilmente con l'ambiente circostante.
- Per tutta la durata dell'esercizio, non dovute essere interrotti dalle incombenze quotidiane
- Usate un divano, una stuoia, qualunque supporto su cui potete sedervi o sdraiarsi, stando comodi e con le braccia a fianco del corpo e leggermente distaccate.

Prima di iniziare, è importante che il bambino si concentri sul proprio respiro, eseguendo dei respiri profondi inspirando con naso ed espirando con la bocca:

“Immagina che la tua pancia sia come un palloncino. Ora inspira col naso e cerca di gonfiarla più che puoi. Fa' che la tua inspirazione duri cinque secondi (aiutare il bambino contando lentamente). Ora butta fuori l'aria dalla bocca e sgonfia completamente il palloncino. Immagina che il tuo ombelico sia come un bottone che deve andare ad attaccarsi alla schiena. Espira per 5 secondi” (ripetere 3-4 volte)

Questa respirazione va ripetuta durante l'esercizio dopo ogni contrazione muscolare.

### **1. RILASSAMENTO DELLE MANI E DELLE BRACCIA (3 contrazioni per lato)**

Immagina di avere mezzo limone nella tua mano sinistra. Adesso immagina di spremere con forza il limone. Cerca di spremere fino all'ultima goccia di succo. Adesso lascia andare il limone. Cerca di notare la sensazione che provi al braccio quando smetti di stringere il pugno. Respira profondamente.

Adesso prendi un altro limone e spremilo. Cerca di spremere con più forza che puoi. Adesso lascia andare il limone e rilassa il braccio. Respira profondamente. Cerca di notare quanto si sentono meglio il braccio e la mano quando sono rilassati.

Ancora una volta prendi un limone nella tua mano sinistra e spremi tutto il succo. Non lasciarne nemmeno una goccia. Spremi più forte che puoi. Bene adesso lascia cadere il limone e rilassa il braccio e la mano. Respira profondamente.

(L'esercizio si ripete per la mano destra)

Immagina di avere mezzo limone nella tua mano destra. Adesso immagina di spremere con forza il limone. Cerca di spremere fino all'ultima goccia di succo. Adesso lascia andare il limone. Cerca di notare la sensazione che provi al braccio quando smetti di stringere il pugno. Respira profondamente.

Adesso prendi un altro limone e spremilo. Cerca di spremere con più forza che puoi. Adesso lascia andare il limone e rilassa il braccio. Respira profondamente. Cerca di notare quanto si sentono meglio il braccio e la mano quando sono rilassati.

Ancora una volta prendi un limone nella tua mano destra e spremi tutto il succo. Non lasciarne nemmeno una goccia. Spremi più forte che puoi. Bene adesso lascia cadere il limone e rilassa il braccio e la mano. Respira profondamente.

## **2. RILASSAMENTO DELLE BRACCIA E DELLE SPALLE**

Immagina di essere un bel gatto pigrone che si vuole stiracchiare dopo aver fatto una bella dormita. Stendi le braccia in avanti e sollevale sopra la testa. Spingi le braccia all'indietro e stendile più che puoi. Adesso lasciale andare giù. Lasciale penzolare lungo i fianchi. Respira profondamente.

Bene, bene adesso fai ancora il gatto e stiracchiati ancora. Stendi le braccia in avanti e sollevale sopra la testa. Spingi le braccia all'indietro, spingile più che puoi. Adesso lascia cadere giù le braccia. Bene, cerca di sentire quanto sono rilassate le braccia. Respira profondamente.

Adesso ti stirerai ancora più forte che puoi. Cerca di stendere le braccia come se dovessi toccare il soffitto.

Sollevale più che puoi sopra la testa. Adesso spingi le braccia all'indietro e cerca di sentire quanto sono tese anche le spalle. Tieni ancora un attimo le braccia ben tese. Benissimo, adesso lasciale cadere giù e senti come si rilassano le spalle e le braccia. Adesso le spalle e le braccia sono piacevolmente rilassate. Respira profondamente.

## **3. RILASSAMENTO DELLE SPALLE E DEL COLLO**

Adesso immagina di essere una tartaruga. Ti trovi sopra una roccia sulla riva di un laghetto e ti stai riposando al calore del sole. Ti stai gustando il paesaggio e ti senti rilassato. All'improvviso ti accorgi di qualcosa di pericoloso e tiri indietro la testa dentro il guscio. Cerca di sollevare le spalle avvicinandole alle orecchie, mentre tiri dentro la testa tenendola incassata tra le spalle. Rimani fermo così, non è facile essere una tartaruga nel suo guscio. Adesso il pericolo è passato. Puoi uscire fuori al sole e puoi di nuovo sentirti rilassato e tranquillo. Respira profondamente.

Ma attenzione, c'è di nuovo un pericolo! Svelto, ritira dentro la testa dentro la tua cassetta e rimani stretto stretto dentro il guscio. Devi rimanere rannicchiato con la testa incassata tra le spalle per sentirti protetto.

Bene, adesso puoi rilassarti porta di nuovo fuori la testa e lascia che le spalle si rilassino. Porta di nuovo fuori la testa e lascia che le spalle si rilassino. Senti quanto si sta meglio, quando si è rilassati invece che irrigiditi. Respira profondamente.

Adesso, ancora una volta pericolo! Ritira la testa all'interno spingi le spalle in su, avvicinandole alle orecchie. Non lasciare nemmeno un pezzetto di testa fuori dal guscio. Senti come sono irrigiditi le spalle ed il collo. Bene, ora puoi tornare fuori, sei di nuovo al sicuro. Ogni pericolo è scomparso, non c'è più niente di cui aver paura, ti senti tranquillo e contento. Respira profondamente.

#### **4. RILASSAMENTO DELLO STOMACO**

Ecco che adesso sta arrivando un giovane elefantino molto birbante. Non guarda neanche dove cammina e non si accorge che ci sei tu sdraiato in mezzo all'erba. Sta venendo verso di te e sta per camminare proprio sopra il tuo stomaco. Non muoverti, ormai non fai più in tempo a spostarti, cerca di irrigidire più che puoi lo stomaco. Tieni tutti i muscoli dello stomaco più tesi che puoi. Rimani ancora un istante con lo stomaco duro... l'elefantino ha cambiato direzione, adesso puoi rilassarti. Lascia andare i muscoli dello stomaco. Cerca di sentire lo stomaco morbido e piacevolmente rilassato. Respira profondamente.

Lo stomaco si rilassa e si distende... ma, attenzione! Ecco di nuovo l'elefantino. Tieniti pronto ed irrigidisci lo stomaco. Cerca di fare diventare lo stomaco più duro che puoi. Se l'elefantino ti calpesta mentre tieni lo stomaco irrigidito non ti farà male. Il tuo stomaco diventa come una roccia. Bene, se ne sta andando in un'altra direzione, puoi rilassarti. Lascia andare completamente ogni tensione e cerca di notare la differenza tra il tuo stomaco irrigidito e uno stomaco rilassato. Respira profondamente.

Il tuo stomaco ora diventa morbido e piacevolmente rilassato ... non ci crederai, ma quel testardo di un elefantino sta tornando verso di te. Questa volta procede a maggiore velocità. Irrigidisci bene lo stomaco ... tienilo ben duro come una roccia. Ecco che l'elefantino sta arrivando sopra il tuo stomaco, irrigidisci bene lo stomaco, ecco che è arrivato con la zampa sopra di te ... è passato, ma non ti ha fatto male. Va tutto bene, ora puoi proprio rilassarti completamente. Lascia andare ogni tensione dello stomaco. Cerca di sentirti completamente disteso e rilassato. Respira profondamente. Lo stomaco è morbido come se fosse di gomma e ti senti piacevolmente rilassato.

Adesso immagina di dover passare per un cancello che è quasi completamente chiuso.

La tua palla è andata dall'altra parte e vuoi recuperarla. Il cancello è stato verniciato da poco e la vernice non è ancora completamente asciutta. Inoltre il cancello è bloccato, per lui non può essere aperto di più, ma tu devi passare proprio per quel cancello. Dovrai cercare di più sottile che puoi, cercando di tenere lo stomaco in dietro. Prova a tenere lo stomaco completamente schiacciato verso l'interno in modo da non sfregare contro la vernice ancora fresca del cancello.

Bene, ce l'hai fatta. Puoi tornare con lo stomaco normale. Lascia andare completamente i muscoli dello stomaco e rilassati. Respira profondamente.

Adesso hai recuperato la palla e dopo averla lanciata dall'altra parte cerchi di passare di nuovo il cancello semichiuso facendoti più sottile che puoi per non sfregare contro la vernice fresca. Il tuo stomaco adesso è proprio sottile, completamente schiacciato verso l'interno. Rimani adesso un attimo così mentre passi per il cancello. Bene, ce l'hai fatta e non ti sei sporcato neanche un po'. Adesso sei soddisfatto e puoi rilassarti completamente. Il tuo stomaco è tornato normale. I muscoli sono distesi e tu ti senti piacevolmente rilassato. Respira profondamente.

## **5. RILASSAMENTO DELLE GAMBE E DEI PIEDI**

Adesso immagina di essere al mare e di giocare sulla riva. Ti trovi nel punto dove la sabbia è bagnata e le onde arrivano quasi a sfiorarti i piedi. Ti stai divertendo a cercare di affondare sempre di più nella sabbia e tieni le dita dei piedi ben allargate mentre cerchi di premere con le gambe sulla sabbia bagnata. Senti le gambe ed i piedi irrigiditi mentre stai affondando nella sabbia. Ora però hai deciso di sederti un po' sulla sabbia asciutta e rilassarti. Le tue gambe ed i tuoi piedi di distendono e li senti rilassati. Ti stai gustando questa piacevole sensazione di rilassamento alle gambe e ai piedi. Respira profondamente.

Adesso ti è venuta di nuovo voglia di giocare sulla riva. Sei in piedi e premi forte contro la sabbia bagnata cercando di affondare sempre più. Senti la sabbia che passa attraverso le dita dei piedi, mentre le tue gambe sono completamente irrigidite. Bene, adesso torni di nuovo a distenderti sulla sabbia asciutta e senti le gambe ed i piedi che si rilassano completamente. Ti senti piacevolmente rilassato, le dita dei piedi e le gambe si rilassano sempre di più. Respira profondamente.