

## RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO DI JACOBSON



### Cos'è

Il Rilassamento Muscolare Progressivo (RMP) è una tecnica di rilassamento ideata negli anni trenta dal medico e psicofisiologo statunitense Edmund Jacobson. Partendo dal presupposto che le emozioni scaturiscono dal pensiero e, di conseguenza, vengono attivati alcuni muscoli, egli mirava a riportare la mente in uno stato di calma. Il RMP si pone l'obiettivo di riprendere contatto con il corpo e approfondirne la conoscenza. Ciò viene raggiunto attraverso l'insegnamento a percepire sia la tensione che la distensione dei muscoli, in modo da migliorare la capacità di allentare volontariamente la tensione muscolare.

### Gli esercizi

La tecnica consiste nel mettere volontariamente in tensione e poi rilassare ripetutamente diversi gruppi muscolari in successione. Infatti, tendere al massimo un muscolo e immediatamente rilassarlo rende consapevoli delle tensioni di cui normalmente non si è coscienti. Si tratta dunque di un allenamento che, partendo dal controllo del tono muscolare, può arrivare all'autocontrollo delle tensioni mentali. I gruppi muscolari coinvolti sono: mani, braccia, gambe, piedi, glutei, spalle, collo, apparato respiratorio, addome, schiena, viso.

## RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO DI JACOBSON



### Cos'è

Il Rilassamento Muscolare Progressivo (RMP) è una tecnica di rilassamento ideata negli anni trenta dal medico e psicofisiologo statunitense Edmund Jacobson. Partendo dal presupposto che le emozioni scaturiscono dal pensiero e, di conseguenza, vengono attivati alcuni muscoli, egli mirava a riportare la mente in uno stato di calma. Il RMP si pone l'obiettivo di riprendere contatto con il corpo e approfondirne la conoscenza. Ciò viene raggiunto attraverso l'insegnamento a percepire sia la tensione che la distensione dei muscoli, in modo da migliorare la capacità di allentare volontariamente la tensione muscolare.

### Gli esercizi

La tecnica consiste nel mettere volontariamente in tensione e poi rilassare ripetutamente diversi gruppi muscolari in successione. Infatti, tendere al massimo un muscolo e immediatamente rilassarlo rende consapevoli delle tensioni di cui normalmente non si è coscienti. Si tratta dunque di un allenamento che, partendo dal controllo del tono muscolare, può arrivare all'autocontrollo delle tensioni mentali. I gruppi muscolari coinvolti sono: mani, braccia, gambe, piedi, glutei, spalle, collo, apparato respiratorio, addome, schiena, viso.

## RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO DI JACOBSON



### Cos'è

Il Rilassamento Muscolare Progressivo (RMP) è una tecnica di rilassamento ideata negli anni trenta dal medico e psicofisiologo statunitense Edmund Jacobson. Partendo dal presupposto che le emozioni scaturiscono dal pensiero e, di conseguenza, vengono attivati alcuni muscoli, egli mirava a riportare la mente in uno stato di calma. Il RMP si pone l'obiettivo di riprendere contatto con il corpo e approfondirne la conoscenza. Ciò viene raggiunto attraverso l'insegnamento a percepire sia la tensione che la distensione dei muscoli, in modo da migliorare la capacità di allentare volontariamente la tensione muscolare.

### Gli esercizi

La tecnica consiste nel mettere volontariamente in tensione e poi rilassare ripetutamente diversi gruppi muscolari in successione. Infatti, tendere al massimo un muscolo e immediatamente rilassarlo rende consapevoli delle tensioni di cui normalmente non si è coscienti. Si tratta dunque di un allenamento che, partendo dal controllo del tono muscolare, può arrivare all'autocontrollo delle tensioni mentali. I gruppi muscolari coinvolti sono: mani, braccia, gambe, piedi, glutei, spalle, collo, apparato respiratorio, addome, schiena, viso.

### Le applicazioni del RMP

Attuando sistematicamente questo metodo possono ottenere benefici coloro che soffrono di colite, ulcera, problemi cardiocircolatori, insonnia, ansia, stati di tensione e nervosismo, ecc.

Utilizzato nello sport è utile ad abbassare la tensione pre-agonistica favorendo il sonno ed il rilassamento psichico e fisico generale.

### Controindicazioni:

In genere il RMP è ben tollerato da tutti. Dato che esistono alcune *controindicazioni* all'utilizzo della tecnica (es. modificazioni del ritmo cardiaco) è necessario presentare un Certificato Medico di buona salute.

### Training di apprendimento del RMP

Per apprendere la tecnica del RMP, individualmente o in gruppo, si prevedono 6-8 incontri della durata di un'ora circa ciascuno, preceduti da un colloquio di valutazione (gratuito). Una volta appresi gli esercizi sotto la guida di un esperto, le persone possono continuare a praticarli da soli a casa.



Per informazioni o appuntamenti:

*Dr.ssa Veronica Saurgnani*

*(Psicologa-Psicoterapeuta)*

*Tel. 347-8718209*

*c/o Centro CHORA*

*Centro Multidisciplinare Integrato per la Famiglia*

*Via Mameli, 2 - Cassano d'Adda (MI)*

### Le applicazioni del RMP

Attuando sistematicamente questo metodo possono ottenere benefici coloro che soffrono di colite, ulcera, problemi cardiocircolatori, insonnia, ansia, stati di tensione e nervosismo, ecc.

Utilizzato nello sport è utile ad abbassare la tensione pre-agonistica favorendo il sonno ed il rilassamento psichico e fisico generale.

### Controindicazioni:

In genere il RMP è ben tollerato da tutti. Dato che esistono alcune *controindicazioni* all'utilizzo della tecnica (es. modificazioni del ritmo cardiaco) è necessario presentare un Certificato Medico di buona salute.

### Training di apprendimento del RMP

Per apprendere la tecnica del RMP, individualmente o in gruppo, si prevedono 6-8 incontri della durata di un'ora circa ciascuno, preceduti da un colloquio di valutazione (gratuito). Una volta appresi gli esercizi sotto la guida di un esperto, le persone possono continuare a praticarli da soli a casa.



Per informazioni o appuntamenti:

*Dr.ssa Veronica Saurgnani*

*(Psicologa-Psicoterapeuta)*

*Tel. 347-8718209*

*c/o Centro CHORA*

*Centro Multidisciplinare Integrato per la Famiglia*

*Via Mameli, 2 - Cassano d'Adda (MI)*

### Le applicazioni del RMP

Attuando sistematicamente questo metodo possono ottenere benefici coloro che soffrono di colite, ulcera, problemi cardiocircolatori, insonnia, ansia, stati di tensione e nervosismo, ecc.

Utilizzato nello sport è utile ad abbassare la tensione pre-agonistica favorendo il sonno ed il rilassamento psichico e fisico generale.

### Controindicazioni:

In genere il RMP è ben tollerato da tutti. Dato che esistono alcune *controindicazioni* all'utilizzo della tecnica (es. modificazioni del ritmo cardiaco) è necessario presentare un Certificato Medico di buona salute.

### Training di apprendimento del RMP

Per apprendere la tecnica del RMP, individualmente o in gruppo, si prevedono 6-8 incontri della durata di un'ora circa ciascuno, preceduti da un colloquio di valutazione (gratuito). Una volta appresi gli esercizi sotto la guida di un esperto, le persone possono continuare a praticarli da soli a casa.



Per informazioni o appuntamenti:

*Dr.ssa Veronica Saurgnani*

*(Psicologa-Psicoterapeuta)*

*Tel. 347-8718209*

*c/o Centro CHORA*

*Centro Multidisciplinare Integrato per la Famiglia*

*Via Mameli, 2 - Cassano d'Adda (MI)*