

# *Studio di Psicologia*

*Dott.ssa Marisa Martinelli*

Corso delle Terme 136 a Montegrotto Terme (Padova)



## **Programma di autodistensione per le donne per migliorare la relazione con il proprio corpo**

### **Introduzione e Preparazione:**

... luogo tranquillo, posizione comoda, musica rilassante come ad esempio l'ascolto di brani musicali rilassanti, sul genere di "Therapeutic SPA Relax" di Capitanata. La musica con la particolare vibrazione a 432Hz aiuta gli emisferi a sincronizzarsi, stimola la produzione di onde alfa, lo stato caratteristico per l'azione creativa e distensiva accelerando il riapprendimento sistematico di programmi neurofisiologici funzionali.

Leggere anche qualcosa a riguardo della fisiologia dell'apparato genitale femminile per aiutarti a visualizzare questa parte del tuo corpo. Riuscire così a sentire e a percepire meglio i diversi fasci muscolari.

Questi semplici esercizi psicofisici servono a realizzare un buon rilassamento *visuo-senso-motorio* attraverso la focalizzazione progressiva su alcuni distretti corporei, con particolare attenzione alla zona genitale e perineale.

La consapevolezza del ritmo del respiro ti aiuterà in questi passaggi.

E' un esercizio di autoconcentrazione allo scopo di effettuare una progressiva scansione corporea dove tensione e distensione si alternano. Un vero e proprio stretching sia fisico che mentale dove la cosa importante è mantenere la concentrazione sul movimento che sia sta eseguendo ... ripeto focalizzare l'attenzione mentale sulla sequenza di movimenti che si stanno facendo ... se le prime volte non si riesce a sentire il movimento della distensione, ci si può aiutare visualizzando il movimento che si immagina corrisponda alla posizione di rilassamento.

Altro suggerimento importante è di focalizzare le sensazioni che si provano: sentire la tensione e

mantenerla per 2/3 sec. e poi sentire/percepire la distensione per 2/3 sec.

Creare il proprio ritmo, armonico; senza fretta... .. questi esercizi devono essere eseguiti come passi di danza, una lenta danza .... che il proprio corpo ricerca ogni giorno per rendere pian piano il tono muscolare più morbido e flessibile.

**Questa metodologia è stata ispirata dal Rilassamento Frazionato di Jacobson** che applicato alla lettera secondo il protocollo originale sarebbe troppo lungo e, forse potrebbe risultare addirittura noioso, mentre il principio di allenarsi a percepire meglio la differenza tra tensione e distensione ... può essere sfruttato con successo in tutte le problematiche uro-ginecologiche (dolore pelvico, tensioni gastro-intestinali, vulvodinia, ecc.) nelle disfunzioni sessuali e in tutte le situazioni che richiedono una rieducazione del pavimento pelvico.

Questo metodo viene, quindi, proposto introducendo alcune modifiche per adattarlo ai nostri specifici obiettivi.

**Grazie proprio al nostro corpo e ai nostri sensi**, siamo costantemente in relazione con gli altri, con il mondo che ci circonda ... così la prima tappa è l'accettazione del proprio corpo che a causa della malattia ci ha tradito, ci ha fatto perdere la fiducia e la stima in noi stesse... Ma non possiamo biasimare il nostro corpo, egli è e resta, *il tempio dell' anima*, perciò dobbiamo trovare un modo sano di prenderne cura affinché la nostra essenza psicoemozionale e il nostro comportamento si armonizzino. Il tuo corpo non ti ha tradito, il dolore, il bruciore, il fastidio che senti potrebbero essere un chiaro messaggio di traumi subiti, di memorie somato-sensoriali che si attivano inspiegabilmente quando meno te lo aspetti, perché la logica del "cervello antico" non segue i tuoi pensieri e la sofferenza del corpo continua a portare a galla ciò che aspetta di essere elaborato adeguatamente. Oppure c'è qualcosa non va nel tuo modo di vivere la sessualità, l'eros, la passione, il piacere, qualcosa che disturba la intimità con il partner. Ama il tuo *Corpo* che è *cassa di risonanza dei tuoi stati d'animo*, delle tue emozioni, della tua istintualità, corpo che è mezzo di comunicazione e di

espressione con cui tu manifesti la tua essenza, le tue idee, i tuoi sentimenti. Impariamo a conoscerlo e ascoltarlo.

Per seguire questo programma di autoguarigione è molto importante creare un momento di intimità con Sé stesse, imparare a meditare, a distogliere l'attenzione dai pensieri e portare la mente alle sensazioni e ai vissuti che seguono il flusso spontaneo del corpo e delle immagini.

Entrare in risonanza con le varie sensazioni, poter dialogare e interagire con esse favorisce un'integrazione armonica delle varie parti di Sé con il resto della personalità.

Trova una posizione comoda in uno spazio all'interno della tua casa, del luogo in cui vivi, in cui puoi sentirti comoda, trascorrere un po' di tempo con te stessa e il tuo corpo!

Ti metti a tuo agio, abiti molto comodi, senza cinture o costrizioni di vario tipo.

Puoi metterti in una poltrona in posizione semisdraiata o semplicemente sdraiata nel letto completamente supina con le braccia lungo i fianchi.

Se hai problemi lombari puoi mettere anche un cuscino sotto le ginocchia per cercare di distendere e allungare la colonna.

Così pure se sei abituata a tenere un cuscino sotto la nuca, userai un cuscino sotto la nuca. Probabilmente hai già provveduto a spegnere il telefono, o hai incaricato qualcuno a rispondere alla porta. È importante non essere disturbati e interrotti quando si esegue il relax per non vanificare i benefici degli esercizi di autoconcentrazione.

Adesso sei pronta per dedicarti completamente a te stessa, finalmente uno spazio sacro e un tempo sacro tutto per te!

**Questo è un momento di dialogo intimo, di contatto profondo con te stessa.**

- Lascia andare i tuoi pensieri, lascia che la mente si svuoti, all'inizio potrebbe essere che nel momento in cui chiudi gli occhi, i pensieri si affastellano ancora di più nella tua mente, li lasci scorrere come fossero nuvole, nuvole che appaiono e scompaiono all'orizzonte ... piano piano se ne vanno... uno

dietro l'altro ... lascia andare, concentrati sul respiro ...aiutata dal ritmo del respiro e dalla musica, ..... impara a lasciar uscire tutto quello che non ti serve ....

Aaaaaaaaaaaaaaaaa (mentre l'aria esce emettere il suono "A") .....

ascolti questo fluire, questo ritmo tranquillo del respiro, che calma, placa la tua mente, le tue emozioni.

A questo punto può essere che hai chiuso gli occhi ... porti la tua attenzione alle varie parti del corpo che andremo a distendere e a rilassare ... ti guiderò suggerendoti una serie di movimenti per mettere prima in tensione le parti del corpo che via-via nominerò (mandibola, torace, addome e pavimento pelvico) e che poi ti inviterò a distendere, e a concentrarti, quindi, proprio sulla distensione. Lo scopo è quello di riuscire a sentire bene la differenza tra lo stato di tensione e lo stato di distensione.

Osserva inoltre cosa succede nelle altre parti del corpo.

Accorgersi se si riesce a sentire le singole parti o se si contraggono anche altri distretti corporei. (*ad esempio stringo le cosce e serro la mandibola?... o si irrigidisce un'altra parte del corpo? Quale? ... Le spalle? La nuca? L'addome?*)

Ti ricordo che è consigliato accompagnare la tensione con l'inspirazione e viceversa la distensione con l'espiazione. Sfruttare così l'effetto miorilassante dell'espiazione.

Può darsi che l'espiazione sia più lunga per concedersi il tempo di rilassarsi bene!

All'inizio tutti questi movimenti possono essere ripetuti fino due/tre volte di seguito poi anche fino a quattro o anche cinque volte di seguito, sino a che il movimento non diventa fluido.

### **Relax Frazionato di focalizzazione corporea**

Cerchi di visualizzare con gli occhi della mente, porti la tua amorevole attenzione al tuo corpo o alle parti del tuo corpo che andremo a nominare...

**Contrai le spalle** portandole leggermente verso il collo, verso le orecchie diciamo, senti la tensione alle spalle, tieni qualche secondo...e ora lascia andare velocemente.

**Inarchi il busto** come se dovessi staccare un attimo la zona delle scapole dal materassino, dalla poltrona, ti sollevi verso in alto e poi lascia andare di colpo per sentite la distensione.

**Stringi le mani a pugno** e senti così la tensione diffusa a livello delle mani, delle braccia, degli avambracci, dei polsi e ora lascia andare.

**Corrugare la fronte** e lascia andare....

**Serra la mandibola**, chiudi le labbra, stringi i denti .....poi lascia andare....lasciando ricadere la mandibola verso il torace, staccando i denti, e le labbra fino a sentire la lingua appoggiata agli incisivi inferiori....

**Stringi le cosce** e lascia andare...

**Stringi l'interno delle cosce** avverti la tensione lungo le cosce e lascia andare ... e soffermati a sentire l'interno delle cosce morbido e rilassato...

**Stringi i glutei e lascia andare** ... anche qui ripeti fino a sentire bene la distensione.

Ancora una volta respirare, rilassare i muscoli, trattenere, espirare, perdersi, diventare leggeri, lasciarsi cadere nel profondo dell'essere ... gioite delle pause del respiro, trovare fiducia nella purezza del vostro corpo ...

Adesso porta l'attenzione **all'ano, come fosse un anello da stringere** e poi lascia andare ...

Ora concentrati sulla vagina ...

Ora concentrati sull'uretra ... Oppure puoi provare a stringere la parte anteriore della vagina, poi la parte posteriore, poi la parte destra ... poi la sinistra ...

Porta il respiro all'addome e poi lascia andare ...

Poi prenditi ancora qualche minuto per ascoltare l'energia che fluisce ... ascolta il ritmo del respiro che come un flusso luminoso che attraversa tutti i tuoi muscoli del pavimento pelvico, vibra all'interno e scioglie ogni blocco ... è luce di guarigione che porta benessere, gioia piacere al tuo corpo...

Concentrati mentalmente sui punti di contatto del corpo sul materassino...come lo senti, ci sono

differenze tra la parte destra e sinistra, ci sono delle zone ancora tese ... mentalmente rilassale. Immagina un raggio di luce caldo che accarezza quella zona e immagina le tensioni che si sciolgono come chiazze di neve al sole!

Piano piano **esegui la ripresa**. Per riportare il tono muscolare allo stato naturale di attività. Inizi a muovere le dita delle mani, fletti braccia, gambe ... allunghi le braccia per stiracchiarti ... fai una bella respirazione profonda e apri gli occhi.

*(Ripresa tonica/descrizione)* La musica sfuma ... riprendi pian piano il contatto del tuo corpo disteso nella poltrona o nel letto ... visualizzi gli oggetti della stanza, e quindi inizi ad eseguire la ripresa secondo le modalità che conosci.

Uno.... (muovi le braccia :fletto e stendo)

Due (muovi le gambe: fletto e stendo)

Tre (muovi la schiena e allungo la colonna)

Quattro (respiri profondamente)

Cinque...apri gli occhi e sei completamente sveglia....ricaricata e rinnovata. (gli occhi si aprono per ultimi dopo aver tonificato il corpo)

### **Oppure puoi continuare visualizzando un' immagine ... il fiore che si apre ...**

Avvolta da questa atmosfera magica di rilassamento ... senti il corpo rilassato,

l'addome caldo, piacevolmente caldo e morbido ... la zona del sacro distesa ma non rigida, cosce rilassate ... percepisci le intense energie creatrici dell'universo che scorrono in tutto il corpo, simbolo di vita, di amore, di eros che scorre all'esterno e all'interno portando gioia ... piacere e benessere in tutto il tuo essere fisico psichico e spirituale.

Senti la pienezza del tuo corpo ricco, dei seni, il contorno dei capezzoli, percepisci lo spazio pieno dell'addome, dei fianchi, ....., ,

le pareti morbide all'interno della vagina, l'anello di entrata flessibile ... la vulva ... portone dorato che si apre per accogliere amore ... piacere e benessere ...

Ti senti un luogo privilegiato dell'universo, ricca, bella, ti senti donna nel pieno delle tue funzioni

vitali ... il tuo corpo è bellissimo, espressione gioiosa di seducente bellezza ...(*Arricchisci con i particolari che desideri...*).

Trova fiducia nella purezza e nella bellezza del tuo corpo ... Corpo pieno e ricco ..ti senti una regina ..., il sogno apre la porte alle immagini dell'inconscio e sperimenti il mare delle possibilità che scorre dentro e fuori di te.

**Immagina la vagina, come un fiore che si apre** ... i muscoli che la circondano sono petali che si aprono all'esterno accarezzati dai raggi del sole ... percepisci il fiore che si apre ... una gradevole sensazione di accoglienza ... di fiducia ... di nuova energia ... Immagina la vagina, come un fiore che si apre ... i muscoli che la circondano sono petali che si aprono all'esterno accarezzati dai raggi del sole ... percepisci il fiore che si apre ... e la gradevole sensazione di accoglienza .... gioisci delle pause del respiro ... Una gradevole sensazione di pace, di quiete e di rilassamento si diffonde in tutto il corpo, in tutto il tuo essere fisico-psichico-spirituale!

Mantieni la musica di sottofondo ...stai ancora un po' con questa sensazione di benessere e poi quando decidi esegui la ripresa tonica che conosci.

