



Università Popolare del Sociale

Tecniche di rilassamento con l'ipnosi

In questi anni di pandemia abbiamo dovuto vivere momenti difficili, dominati da alti e bassi. È sempre più comune vedere persone in preda allo stress e all'ansia. Questo tipo di stress può portare a malattie legate alla pressione sanguigna o a malattie cardiovascolari, ecco perché è importante sapere come controllare lo stress e trovare le migliori tecniche di rilassamento in modo che il lavoro quotidiano sia molto più piacevole e semplice.

L'ipnosi può essere molto utile per eliminare lo stress. Grazie a diverse tecniche ipnotiche di rilassamento, potrai trovare un rapido miglioramento psicofisico, come una diminuzione della pressione sanguigna, sollievo dal dolore muscolare, un calo della tensione, un abbassamento della frequenza cardiaca.

Tuttavia, è sempre consigliabile rivolgersi a ipnotisti professionisti per eseguire una qualsiasi delle tecniche.

Vediamo qui di seguito una delle tecniche ipnotiche di rilassamento.

Rilassamento progressivo

Questa tecnica di rilassamento porta a uno stato di totale rilassamento del corpo attraverso il suo controllo.

- **Trova un posto tranquillo dove non puoi essere disturbato.** Siediti su una poltrona o sedia comoda e spegni il telefono. Fai in modo di non essere disturbato.

- **Libera la mente.** Lascia andare tutte le preoccupazioni e i pensieri disturbanti. Se arrivano alla mente i pensieri disturbanti, semplicemente lasciali scorrere e fluire liberamente e torna al rilassamento.
- **Pratica la respirazione consapevole.** Inspira per tre secondi (contando mentalmente 1... 2... 3...). Il respiro è semplice e naturale senza forzature; quindi, espira per tre secondi. Ripeti mentalmente "rilassati" ogni volta che espiri, immaginando che tutte le tensioni escano dal corpo con l'aria.
- **Rilassa i muscoli.** Per ogni gruppo muscolare del corpo, tendi i muscoli per 8-10 secondi, poi rilassarli per circa 10 secondi. I muscoli vanno contratti con forza, ma non troppo; non devi avvertire dolore.

Procedi in quest'ordine.

- Mani: chiudi i pugni, poi aprili e rilassa.
 - Avambracci: Piega le mani verso il polso, come volessi toccare gli avambracci, e poi rilassa.
 - Braccia: Contrai i bicipiti piegando le braccia ai gomiti e poi rilassa.
 - Spalle: Solleva le spalle come se volessi toccare con le spalle le orecchie e poi rilassa.
 - Collo: tendi il collo prima verso sinistra, poi in avanti, poi verso destra, poi all'indietro, in un lento movimento di rotazione e poi rilassa.
 - Fronte: Solleva le sopracciglia e poi rilassa.
 - Occhi: "arriccia" gli occhi e poi rilassa.
 - Mandibola: Stringi i denti, in modo da contrarre i muscoli e poi rilassa.
 - Lingua: Premi la lingua contro il palato e poi rilassa.
 - Torace: Inspira con forza in modo da gonfiare i polmoni e poi rilassa.
 - Stomaco: Spingi in fuori l'addome fino a tendere i muscoli e poi rilassa.
 - Schiena in alto: Spingi in avanti le spalle con le braccia lungo i fianchi e poi rilassa.
 - Schiena in basso: Da seduto, piega in avanti la testa e le spalle, in modo da formare un arco con la schiena e poi rilassa.
 - Natiche: Stringi le natiche e poi rilassa.
 - Cosce: Da seduto, spingi con forza i piedi verso il suolo e poi rilassa.
 - Polpacci: Stendi le dita dei piedi da terra verso l'alto e poi rilassa.
 - Piedi: Incurva le dita dei piedi in modo che premano verso terra e poi rilassa.
- **Goditi la sensazione di rilassamento.** Rimani seduto per alcuni minuti apprezzando il piacere di sentirti rilassati. Porta l'attenzione all'addome, e percepisci i movimenti provocati dal fluire del respiro; lasciare andare via tutti i pensieri intrusive le tensioni concentrando l'attenzione solo sul respiro.
 - **Dopo 5-10 minuti apri gli occhi e 'stiracchiati'**

Fai questo esercizio una o due volte al giorno per almeno 3 settimane meglio se diventa una pratica quotidiana e abituale.

FORMAZIONE IN IPNOSI

(Dott Marco Chisotti - Psicoterapeuta)

- **Scuola di Ipnosi Costruttivista** (Diploma di Ipnologo/Ipnotista):
<https://bit.ly/3RKBP7y>
- **Scuola di Ipnosi per il Coaching** (Diploma di Coaching Ipnologico):
<https://bit.ly/3deHROL>
- **Videocorso Le basi dell'Ipnosi Costruttivista:** <https://bit.ly/3xsaUVG>
- **Videocorso L'Ipnosi di Milton Erickson:** <https://bit.ly/3BKTarb>
- **Audiocorso Migliora l'autostima con l'Ipnosi:** <https://bit.ly/3BIG4PN>