

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	37 (1980)
Heft:	4
 Artikel:	Distensione come?
Autor:	Luban-Plozza, B.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000481

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Distensione come?

B. Luban-Plozza

Il controllo ed il dominio del tono affettivo, e quindi anche delle sue ripercussioni sul sistema vegetativo e sul tono muscolare, rappresentano un importante aspetto della personalità, il cui profilo si realizza nelle attitudini dell'individuo, nelle particolarità della sua condotta, nei tipi di contatti con gli altri.

L'impegno della sfera affettiva nei malati psicosomatici si riconosce oggi in modo unanime. D'altronde i centri superiori del sistema neurovegetativo hanno sede nelle stesse strutture che presiedono all'emotività. Ajuriaguerra afferma che ogni situazione conflittuale, conscià o inconscia, viene vissuta — genericamente parlando — dal corpo. È il corpo che mostra di risentire di certe particolari situazioni che turbano il soggetto.

Lo stato emotivo, ed indirettamente il tono affettivo, sono capaci di produrre delle modificazioni sul cosiddetto tono neurovegetativo e su quello muscolare. Questi vari toni stanno in stretta relazione chiara per il bambino, più discussa e complessa nelle interdipendenze per l'adulto.

Gli psicanalisti si sono particolarmente preoccupati di questi problemi a cominciare da Ferenczi, che nel 1928 affermava sussistere una certa relazione tra la capacità in generale di rilassarsi della muscolatura e la capacità di associazione libera.

Certo è che sussiste, già nella normale vita mo-

derna, la necessità di educare l'individuo ad un giusto ritmo fra la tensione ed il rilassamento. Ognuno conosce la preoccupazione della giornata non «terminata»: scrivania ingombra di carte da sistemare, pratiche da definire, e ancora prima di addormentarsi, a letto, preoccupazioni per problemi professionali e complicazioni da risolvere. Fin nei sogni questa tensione nervosa continua a scavare. Smorzata la tensione attraverso il rilassamento psicofisico dovrebbe significare dormire meglio e quindi vivere meglio durante la giornata.

Sotto il nome di tecniche di distensione o di rilassamento vengono raggruppati alcuni metodi di psicoterapia che hanno in comune il principio di agire sul tono muscolare, neurovegetativo ed affettivo del soggetto.

Ottenendo una modifica parallela della componente affettiva per mezzo di particolari esercizi di concentrazione mentale si tende a raggiungere parallelamente uno stato di distensione psichica e somatica.

Le terapie di rilassamento servono quindi per allenamento e controllo sia della propria muscolatura scheletrica che, in certa misura, di quella liscia. Esse, come l'ipnosi e l'ipnoanalisi, sono strettamente connesse con lo stato del sonno, realizzando un'interruzione delle relazioni con il mondo esterno, con modifiche del funzionamento dell'attività dei vari organi.



Alcuni metodi di distensione

Yoga

Le radici di tutte le tecniche di rilassamento si riallacciano in origine a principi buddisti. Secondo questi, per potere in vita sottrarci al patire, non avremmo che una via: far congiungere il nostro spirito, che è spirito individuale, con il gran Tutto, il quale è invece spirito universale (o paramatma). Dalla medesima radice che è in latino «iungo», il vocabolo indiano «yoga» significa, infatti, congiungimento, comunione.

I «fachiri» (dall'arabo «fagir», povero, santone) si sottopongono ad una serie di esercizi yoga di cui alcuni sono di ordine morale ed altri fisici. Fra questi ultimi vi è un graduale addestramento che consente a poco a poco il progressivo dominio di funzioni corporee autonome. Particolarmenete interessante è il rilassamento muscolare ottenuto nel terzo grado dell'addestramento fisico dello yoga: la posizione rituale di Buddha, seduto e con le gambe ipotoniche, incrociate («Asana»).

Autosuggestione di Coué

Adottato dalla scuola di Nancy, questo metodo, ormai scientificamente abbandonato, consiste nel far ripetere al paziente, automaticamente, che si sente meglio. Egli ha il compito di concentrarsi in questa idea, cercando di immedesimarsi.

Metodo di Jacobson (*«progressive relaxation»*)

Introdotto nel 1930 negli Stati Uniti, sulla base di studi neurofisiologici. Comprende sei esercizi di distensione muscolare, senza l'esercizio di base della percezione del calore postulato da Schultz e dai numerosi autori che ne modificano la tecnica.

Metodo di Schultz (*«Training autogeno»*)

Da quando fu descritto in Germania, prendendo l'avvio da studi sull'ipnosi (1926), questo metodo non ha cessato di affermarsi in Europa ed anche nelle Americhe. Esso viene usato nella pratica anche senza preparazione analitica del medico. Il paziente deve diventare inducente mediante l'apposito addestramento: «Autogenes» significa generato da se stessi, autoindotto.

«Training», allenamento, significa pratica graduale di esercizi studiati in modo da portare progressivamente l'individuo in condizioni particolari utili a scopo terapeutico.

Schultz definì questo autorilassamento «yoga occidentale» perché meglio corrisponde al nostro linguaggio e soprattutto combatte gli stress della nostra vita quotidiana.

Pure l'uomo sano, oggi, tende a coltivare e difendere la propria salute con il Training autogeno, perché sta maturando anche il concetto di medicina preventiva.

«La calma è la virtù dei forti»: non c'è energia più forte della calma. Il procedimento usato si avvale di particolari esercizi di concentrazione mentale, che permettono di indurre parallelamente uno stato di distensione psichica e fisica. L'importanza pratica del Training autogeno è posta in rilievo anche da un comitato di esperti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Il Training autogeno può essere considerato una forma di «primo soccorso» anche per pazienti affetti di disturbi psicosomatici e della sfera emotiva. Esso non ha alcuna reazione negativa in chiunque sia in grado di comprenderlo e di attuarlo regolarmente. L'apprendimento, individuale o in gruppo (anche di sportivi!) è molto semplice.

un'analisi approfondita delle situazioni concrete che si producono come tipo di reazione corporale. Possono sorgere nel paziente reazioni di angoscia con disturbi dello schema somatico (parestesie, senso di aumento di volume degli arti, ecc.) e leggeri fenomeni di depersonalizzazione e derealizzazione.

Questo rilassamento, se eseguito sotto il controllo di un medico con formazione analitica, permette in certi malati nevrotici un «decondizionamento» relativamente rapido, cioè la rottura dei circuiti strutturati, particolarmente nelle nevrosi d'organo. Il metodo di Ajuriaguerra, come del resto anche quello di Schultz, viene applicato anche ai bambini. Durante le sedute, presente la madre, al bambino vengono spiegate le formulazioni opportune. Tali suggerimenti non dovranno essere ripetuti dalla madre a domicilio, ma la stessa avrà il compito di controllare che il bambino si eserciti regolarmente.

Ajuriaguerra sottolinea quale vantaggio delle terapie di distensione il fatto che non risulta necessario convincere il paziente a priori dell'origine psichica dei suoi disturbi, come è invece indispensabile per altri tipi di psicoterapia.

Indicazioni

Comuni alle varie tecniche di distensione sono le indicazioni poste per i disturbi cosiddetti funzionali su base neurodistonicopsicosomatica. Ad esempio forme di tachicardia ed extrasistolia, cefalee, angina pectoris vasomotoria (ed anche angiosclerotica vera), asma broncale in certe manifestazioni, vasculopatie periferiche ed ipertensioni, gastroduodeniti e coliti spastiche, discesine delle vie biliari. Capitoli per i quali tali tecniche possono risultare di soddisfacente giovamento sono quelli della «stanchezza nervosa» e soprattutto l'insonnia.

Negli *individui sani* simili metodi possono rappresentare un valido aiuto per salvaguardare e migliorare la salute ed il rendimento, specialmente quando gli impegni professionali impongono sforzi eccessivi. Infatti in ogni ora della giornata è possibile giungere ad una notevole distensione con conseguente ricupero di forze fisiche e mentali. Tali risultati ci sono stati riferiti spontaneamente anche da parecchi medici ai quali abbiamo avuto occasione di insegnare il metodo di Schultz.

Questa *ginnastica psicofisica* si prefigge due scopi fondamentali: l'accrescimento di capacità vitali (rendimento, auto-controllo, ricupero di energia ecc.) e la diminuzione di defezioni quali alterazioni del sonno, esagerata risonanza emotiva, intollerabilità al dolore ecc.

Aspetti neurofisiologici

Attraverso la distensione si raggiunge uno stato di «risparmio» dell'organismo — per mezzo di una modificazione del sistema neurovegetativo — simile a quella nella quale esso si trova durante il sonno. W. R. Hess definisce tale stato «trofotropico». Le variazioni di temperatura prima e dopo il training di Schultz possono superare gli 1½ gradi centigradi alla cute degli arti influenzati dai meccanismi riflessi.

Particolare interesse ha suscitato lo studio delle differenze di tono muscolare, delle funzioni cardio-circolatorie, delle reazioni neuroallergiche che si possono registrare durante gli esercizi di distensione.

I lavori elettromiografici e elettroencefalografici (Rohmer ed Israel) dovrebbero essere ripresi ed ampliati.

Modalità pratiche

Condizioni comuni all'applicazione di questi diversi metodi sono quelle preparanti un riposo prolungato. Gli stimoli esterni, rumore, luce ecc. devono essere ridotti al minimo.

L'insegnamento che ha una frequenza di una volta alla settimana dovrebbe durare due mesi. Comprende meticolosi dettagli che non sempre vengono accettati volentieri, già per la sua perseveranza e la disciplina che si impongono. Il paziente deve applicare da solo quotidianamente quanto già imparato e poi riferire le sensazioni provate.

Nella tecnica di Schultz, il paziente potrà assumere una delle due posizioni descritte dall'autore: sdraiato con i gomiti appena piegati, oppure seduto nella posizione dei vetturini a cassetta, («vetturinismo»). Risulta stranamente difficile trovare una buona posizione riposante stando seduti. Lo si constata anche dalle frequenti rettifiche di chi si muove su una sedia, durante una conferenza.

Ad occhi chiusi si inizia la «passeggiata nel proprio corpo», con il primo esercizio di base, che corrisponde alla percezione della pesantezza di un arto: braccio destro, sinistro per i mancini. Il secondo esercizio di base comprende la percezione del calore allo stesso arto. Per effetto del rilassamento si ottiene una iperemia anche obiettivamente controllabile.

Si passa quindi agli esercizi di controllo del battito cardiaco, del respiro ecc., per un totale di sei esercizi che costituiscono il cosiddetto *ciclo inferiore* di Schultz.

Schultz stesso ha introdotto un cosiddetto ciclo superiore, che comprende le fasi di distensione, concentrazione, contemplazione. Esso è strettamente complicato da applicare e richiede eser-

citazioni di più di mezz'ora ogni giorno.

Il *training psicosomatico* (Boris Luban-Plozza e Ugo Pozzi, edizioni Armando Dadò, 1978) si basa su esercizi di ginnastica respiratoria, su esercizi di rilassamento, su eventuali massaggi nucali e paravertebrali. Un tipo di terapia, insomma, che non presenta particolare difficoltà né controindicazioni, e che non esclude l'uso oculato da parte del medico di determinati farmaci.

È necessario riscoprire i movimenti perduti

Bisogna ritrovare un modo naturale di muoversi e di vivere soprattutto negli spazi odierni in cui le condizioni ambientali e di vita, le continue difficoltà, gli impegni giornalieri, le necessità di essere sempre all'altezza della situazione richiedono salute, equilibrio, efficienza, difesa delle proprie energie. «Le donne fanno molto per l'estetica esteriore del proprio corpo, ma trascurano l'estetica vera che è fatta di salute, di scioltezza dei movimenti, di coordinamento equilibrato.»

Così dice Carla Strauss nel suo libro *Ginnastica sempre* (edizioni Garzanti, 1979), scritto con l'intento di mettere a disposizione delle donne di tutte le età (ma molte pagine riguardano anche gli uomini) la sua lunga esperienza nell'arte del movimento. L'educazione del movimento, fatta attraverso una serie di esercizi programmati resi senza sforzo e con allenamento progressivo, porta a sciogliere i movimenti in modo naturale, ad allentare le tensioni nervose ed emotive, sollecitare tutti i muscoli per mettere il corpo nelle condizioni di resistere alla fatica giornaliera e ritrovare il proprio benessere. Un esercizio, così fatto e sentito, dà anche ai muscoli il tono sufficiente per contenere gli organi interni, come i muscoli addominali, facendo scomparire certe dilatazioni antiestetiche, e ridona ai muscoli la loro elasticità naturale e il loro volume, bruciando via via i grassi. Sicuramente molti di voi ritrovano movimenti dimenticati e si stupiranno di vedere cosa e quanto possono fare per raggiungere con naturalezza e intelligenza il proprio equilibrio fisico e morale. Le prime pagine mostrano le varie posizioni di partenza, quelle naturali in quanto non influenzate da abitudini, caratteri, temperamenti. C'è poi una sequenza di figure con le spiegazioni-guida per i vari momenti della giornata: gli esercizi da fare «tutte» prima di alzarsi dal letto e prima di vestirsi. «Fuori casa» c'è in genere l'ascensore, ma si possono e si dovrebbero fare le scale perché, ritrovata la giusta meccanica dei movimenti e delle articolazioni, la discesa e la salita diventino esercizi di ginnastica.

«La camminata» se fatta in città comincia a diventare un problema perché è piena di difficoltà per il proprio corpo e le proprie energie, ma niente paura, c'è anche un sistema per camminare meglio scaricando le proprie tensioni fra la gente e i rumori, e tanto più fra il verde.

Nell'adulto, uno stress emotivo non elaborato razionalmente e non accettato come parte della fatica di vivere, finisce per dar luogo a disturbi dello stesso genere: contratture muscolari, (soprattutto alla nuca, con dolori cervicali), dolori lombari, alterazioni posturali. Spesso si osservano i disturbi della ventilazione polmonare: le forti agitazioni emotive danno iperventilazione, mentre l'ansia determina una respirazione corta e affannosa. Nella depressione psichica questo fenomeno è marcatissimo, con atti respiratori rigidamente uniformi e limitatissime espansioni toraciche.

Caratteristica dell'ammalato psicosomatico è la sfiducia che egli nutre verso il proprio corpo: un corpo che lo ha tradito, che gli ha impedito di raggiungere un ragionevole stato di felicità.

Stanchezza, dispepsia, sensazione di freddo, mancanza di interessi completano il quadro di una malattia tutta concentrata sul fatto che il paziente non è in grado di affrontare il suo vero problema, che è un problema di natura psicologica.

Al termine della nostra giornata ecco infine le ore della sera che dovrebbero essere quelle del relax, dello svago e del riposo, ma che in genere non lo sono affatto.

Ci sono tanti piccoli e preziosi consigli per metterci a nostro agio, in posizioni rilassate del corpo e dello spirito, per allentare la stanchezza, chiudere la giornata in modo più sereno e dormire sonni tranquilli.