

## Il rilassamento

La malattia di Parkinson è in parte causata da un eccesso di fattori di stress psicologici. La lotta contro i fattori di stress deve dunque far parte di un programma di autoriabilitazione. Le tecniche di rilassamento sono state sviluppate precisamente in questa direzione.

Il rilassamento è la ricerca volontaria di uno stato di assenza di tensione che è tra la veglia ed il sonno.

Il rilassamento permette di togliere una per una tutte le contrazioni nelle varie regioni del corpo. La respirazione naturale addominale costituisce una parte essenziale di tutte le tecniche di rilassamento.



Esistono numerose terapie per favorire il rilassamento. Esempi:

- Training Autogeno di Schultz
- Tecnica di Jacobson
- Tecnica di Ajuriaguerra
- Esercizi di respirazione
- Psicoterapie di rilassamento
- Tecniche di Rebirthing
- Yoga
- Biofeedback
- Zen shiatsu
- Reiki
- Tecnica di Respirazione Consapevole
- Visualizzazione
- Meditazione
- Stone therapy
- Sofrologia

### La meditazione.

La meditazione è una disciplina mentale, basata sulla riflessione ed il silenzio, che permette un rilassamento totale. E' un metodo valido per sormontare le preoccupazioni e ritrovare la serenità, la tranquillità dello spirito.

La meditazione richiede concentrazione, regolarità, perseveranza e disponibilità di tempo. Spesso la meditazione viene associata alle tecniche di respirazione e rilassamento.

L'elettroencefalogramma EEG dimostra che durante la meditazione, l'attività cerebrale è identica a quella che esiste durante il sonno. La circolazione sanguigna si migliora e la respirazione diventa più profonda e più lenta.

Nei periodi di ansia profonda o di depressione, la meditazione permette di eliminare o di ridurre l'utilizzo di farmaci, tranquillanti, sonniferi, antidepressivi.