Ecco come sconfiggere l'insonnia serenamente: una tecnica psicologica

Data: Invalid Date | Autore: Dott Antonio Calamonici - Psicologo



"...Al giungere della notte, voltato il sole, salii a lume di lanterna
a spolverare la luna nella sua faccia buia e, mentre distratto
volsi lo sguardo a nord, lontano anni luce aldilà di Giove,
assistei pietrificando, ad un nuovo Big Bang.
Anche il mio cuore sembrava brillasse in infinitesime stelle;
l'anima dapprima compressa, nacque in nuova forma.
Ripreso il respiro, spensi la lanterna e mi avviai,
pieno di meraviglia, al nuovo giorno. ..."

Kalhòs

CATANZARO, 16 NOVEMBRE - E venne la sera, dopo una giornata percepita piena e lunga, ricca di impegni da portare a termini, soluzioni da trovare, strategie da applicare, obiettivi da raggiungere e progetti da pianificare, emozioni e affetti più o meno vissuti. Non rimane che andare a dormire e riposare, fare un bel sogno per risvegliarsi positivi e attivi nel nuovo giorno. Ci si prepara per la notte, ci mettiamo a letto, spegniamo la luce e boom: gli occhi si spalancano, i pensieri crescono, le emozioni si attivano in direzione della veglia. Ci giriamo e ci rigiriamo ma non riusciamo a trovare la posizione giusta. Ci sforziamo di dormire ma raggiungiamo Morfeo a fatica, come Sisifo ed il suo macigno. E il malumore e lo stress dilagano. Cosa fare? Ecco una possibile soluzione: la meditazione nella sua tecnica, usata anche nel training autogeno (autogeno sta per autogenerato, quindi il raggiungimento di quell'automatismo autoinnescato volontariamente e consapevolmente), della pesantezza.

Per l'introduzione ai benefici della meditazione leggete qui: https://www.infooggi.it/articolo/la-meditazione-antistress-con-lode-che-cose-e-perche-praticarla/109585.

Questo esercizio è finalizzato all'abbandono del corpo nella sua tensione fisica e mentale, quindi alla sensazione di stanchezza e al piacere di addormentarsi. Sottolineo che, come per ogni processo che attuiamo, c'è bisogno di pratica, ripetizione, consapevolezza e quindi pazienza.

Vediamo di seguito, cosa bisogna fare nello specifico.

Sdraiatevi nel letto nella posizione da voi preferita, meglio se supini e a stomaco leggero, quindi con la cena distante almeno due ore, o sul lato sinistro in modo da favorire lo stomaco nella digestione e ridurre la possibilità di reflusso. Preparate l'atmosfera più adatta a voi, meglio se con le persiane

chiuse al fine di evitare risvegli all'alba e la luce spenta. Chiudete gli occhi e iniziate ad immaginare, visualizzare nella mente, voi stessi: la lunghezza, l'altezza a partire dal letto, la grandezza, la forma, la posizione. Sentite la quantità di calore interna e superficiale, il contatto della pelle con i tessuti, la pesantezza della coperta su di voi, se presente, il sostegno del letto, il cuscino nella sua morbidezza o durezza e contatto. Questo passaggio è fondamentale al fine di ridare a voi stessi la percezione psicologica di sicurezza e di affidabilità, di protezione e accudimento, bisogni primordiali ontologicamente. Ora partendo dagli arti superiori, meglio prima le mani e a seguire le braccia e le spalle per poi passare ai piedi, gambe, bacino, prima da un lato e poi dall'altro, sentite l'interno del vostro corpo, muscoli e ossa sono sufficienti in questo caso e la pelle, la consistenza, la forma, la dimensione, la temperatura e immaginate che il tutto si fa pesante. Visualizzate le parti specifiche e nel mentre ripetete: sono pesante, il letto mi sostiene, le coperte (o l'aria se si è d'estate) mi proteggono e mi riscaldano (o mi rinfrescano), per una decina di volte, in base a quanto basta per avvertire la pesantezza. Alla fine della ripetizione aggiungete: sono serenamente stanco e rilassato. Dopodiché passate al resto del corpo, integrando nella visualizzazione precedente, la pancia, il petto e la schiena, le ossa (la colonna vertebrale maggiormente) e gli organi interni, sempre ripetendo lo stesso mantra suddetto: sono pesante, il letto mi sostiene, le coperte (o l'aria se si è d'estate) mi proteggono e mi riscaldano (o mi rinfrescano), per una decina di volte, in base a quanto basta per avvertire la pesantezza e successivamente sono serenamente stanco e rilassato. Infine passate al collo e alla testa, nel loro complesso quanto nelle parti specifiche: collo, gola, testa, cervello, bocca, lingua, faccia, naso, respiro, occhi. Dopo aver terminato anche qui le sequenze di ripetizioni mentali, concludete dicendo: ora dormo, buonanotte.

Ripetete questo esercizio ogni sera per almeno quindici giorni. Dopo tale periodo, il tutto inizierà a divenire più fluido e veloce, raggiungendo ogni sera un livello maggiore di abbandono del controllo, un rilassamento più profondo, un sonno migliore.

Nel caso dovreste svegliarvi prematuramente, riapplicatelo al momento.

Altro consiglio utile ad abbassare il rumore dei pensieri, è mettere su un bel disco di musica classica/ambient, a basso volume e predisposto a spegnersi nel giro di un'ora.

Tenete presente che tale esercizio può a portare una sensazione di leggerezza, di quasi astrattezza dal corpo, come un trascendere da esso, in quanto sono le tensioni che maggiormente si danno la percezione dell'essere presenti concretamente in quanto materia, corpo. Inoltre, durante l'esercizio, possono liberarsi energie sopite o costrette da traumi, decisioni, scelte, imposizioni, repressioni, negazioni, che riportano alla mente ricorsi, pensieri, emozioni, affetti. In tal caso lasciate fluire il tutto continuando a concentrarvi sul vostro esercizio.

Il sonno è importante al fine del riposo, del ricaricarsi fisicamente, energeticamente, mentalmente, del riequilibrio psicofisico, della temperatura, del sistema immunitario quanto nervoso ed endocrino. È importante per mantenersi giovani, permettendo il rilassamento e la distensione della pelle, delle emozioni, degli affetti. Dormire permette l'abbassamento delle difese psichiche quanto somatiche e attraverso il sogno, via regia nella comunicazione tra inconscio e conscio, l'elaborazione quanto la rielaborazione di vissuti, esperienze, ma anche la risoluzione di conflitti, come la visualizzazione di bisogni e desideri reconditi. È il momento in cui permettiamo, fisiologicamente, la perdita del controllo, attitudine questa, sempre più presente e difficile da accettare, nella società moderna. Per cui, è importante dormire bene, ma è altrettanto importante esserne consapevoli della qualità del sonno e della quantità necessaria: a volte è la convinzione di un cattivo o insoddisfacente sonno a provocare il giorno dopo, stanchezza e malumore.

Per cui, nelle ventiquattrore che scandiscono il giorno, dedicatene una parte al buon sonno, in barba a tutte le preoccupazioni. Nel particolare, in base all'età, sono consigliabili: nove ore per i fanciulli fino alla pubertà, otto fino ai trenta circa, sette fino ai sessanta, sei in tarda età.

Vi rimando come sempre alla mia pagina facebook per consulenze e colloqui www.facebook.com/dottcalamoniciantoniopsicologo, augurandovi una buona notte, con tanto di buon sonno e sogni beati ed un buon giorno con il sorriso in viso, nella mente, nel cuore, nell'anima.

Dott Antonio Calamonici - Psicologo

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/ecco-come-sconfiggere-linsonnia-serenamente-una-tecnica-psicologica/109680