

INDICE

PREFAZIONE	5
Inquadramento dell'opera	7
INTRODUZIONE	
I Concetti di Salute, Benessere, Stress	15
Lo stress	17
Lo stress acuto e cronico	24
Stress e performance	26
Stress, tensione, cardiopatie e stile di vita	29
Stress e sistema nervoso autonomo o vegetativo (SNA)	40
Cenni di fisiologia del movimento: lo stress in un organismo che si muove ...	50
Cenni di psicofisiologia del movimento	54
La misurazione dei vari tipi di contrazione muscolare: l'elettromiogramma...	59
Tensione-rilassamento e la variazione del battito cardiaco (Heart Rate Variability-HRV)	61
Tensione e Ansia	68
<i>Cura e avere cura, la dicotomia ansia-rilassamento: curiosità aneddoti e dubbie verità nella storia della medicina</i>	69
Ansia e Paura	78
L'ansia fisiologica e l'ansia patologica	78
<i>Ansia, tensione e respirazione</i>	81
Ansia e Tensione Muscolare	86
Muscoli, cervello, comportamento emozioni	89
Tensione, rilassamento e influenze ambientali e politico-sociali	90
Principi di Rilassamento Progressivo: il riposo	99
<i>Tensione generale e localizzata</i>	109
<i>Il Rilassamento Totale e Differenziato</i>	110
<i>La suggestione</i>	116
Rilassamento, suggestione, terapia: cosa fare prima di iniziare il training	122
Il rilassamento muscolare progressivo	125
Muscoli flessori-estensori delle dita dei piedi, dei piedi, gambe, cosce	127
Dita, mano, polso, bicipite e tricipite delle braccia, muscoli scapolo-omerale, deltoide	127

Muscoli addominali, ventrali e respiratori	127
Estensori della colonna vertebrale, torace, petto interscapolare	127
Base del collo, nuca, testa, viso, bocca	127
Training di rilassamento muscolare progressivo: controindicazioni, difetti e raccomandazioni	129
L'opposto del rilassamento: il processo di attivazione	132
Strategie di rilassamento - l'autoregolazione delle emozioni	134
<i>Esercizi di Rilassamento Progressivo</i>	138
<i>Fase I. Propriocezione</i>	139
Chiusura	150
<i>Fase II. Approfondimento del rilassamento, sensazione di pesantezza</i>	151
<i>Fase III. Induzione del rilassamento profondo, pesantezza, calore, desensibilizzazione</i>	155
<i>Tecniche per facilitare il rilassamento mentale ed allontanare eventuali pensieri intrusivi</i>	157
Chiusura	158
Cosa fare/non fare	160
Note conclusive	164
Appendice	167
<i>Applicazioni particolari</i>	167
<i>Cefalea tensiva o vasomotoria</i>	167
Bruxismo	169
<i>Rilassamento in Ostetricia</i>	173
Appendice 2	177
Il "P Stress Questionnaire" (PSQ).....	177
Bibliografia	181