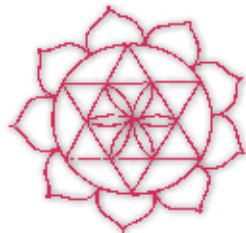


Psicologa Psicoterapeuta, lavora come libera professionista con adolescenti e adulti. In particolare si occupa di studio, formazione e trattamento psicosomatico dei disturbi visivi. Terapeuta practitioner in EMDR ha sviluppato un approccio psicodinamico integrato con la Psicoterapia Immaginativa VIC.
Vicepresidente AIVON Associazione Internazionale Visione Olistica Naturale

Dopo avere espresso i numerosi benefici derivanti dall'ascolto del CD musicale vorrei riportare una breve bibliografia:

- Cusani M. "Psicosomatica oculare" Ed. La Lontra
- Carrozzini R. L. Manuale di Musicoterapia Immaginativa -Ed. Universitarie Romane
- Faretta E. e Parietti P. "EMDR e psicoterapia ipnotica" nel volume di Balbo M. "EMDR: Uno strumento di dialogo fra le psicoterapie. - MC Graw-Hill 2006
- Martinelli Marisa: Tesi di Specializzazione L'applicazione della Psicoterapia Autogena Immaginativa nei difetti di rifrazione: un approccio psicosomatico integrato" CISSPAT 1992 Padova
- Strempe I. "KEINE ANGST vor Gruenem star" (Trad. it.: "Affrontare il glaucoma senza paura") Verlag



CapitanArt 042

MARISA MARTINELLI

Il benessere degli occhi





Lidea di un CD per il benessere degli occhi nasce dal desiderio di andare incontro alle numerose richieste dei pazienti di facilitare la continuità del programma terapeutico.

Oppure può costituire il gradino iniziale per la preparazione ad un percorso più profondo di consapevolezza di Sé che parte dagli occhi “specchio dell’anima e della salute”!

Gli effetti neuropsichici che possono essere provocati dall’ascolto della musica in uno stato di distensione psicofisica e dalla narrazione simbolica vengono così rafforzati dalle vibrazioni profonde dei suoni e della musica. L’evocazione del *Posto sicuro/tranquillo*, *l’apprendimento del rilassamento e gli effetti delle formule intenzionali specifiche* risultano più immediati ed efficaci.

L’uso del CD si inserisce come *terapia di sostegno* nel particolare percorso biopsicosomatico per il miglioramento della performance della funzione visiva e soprattutto strumento indispensabile nella cura e nella prevenzione primaria dei disturbi visivi.

L’IMMAGINAZIONE CREATIVA NELLA PROFILASSI PER I DISTURBI VISIVI

Immaginazione e distensione somatopsichica interagiscono contemporaneamente e la loro combinazione produce cambiamenti a vari livelli (fisiologico, emotivo, comportamentale) riducendo i tempi di cura, ottimizzando i benefici dei rimedi chimici o chirurgici.

È inoltre risaputo che migliorando il benessere psicofisico della persona si innescano altre benefiche reazioni che a cascata si riverberano positivamente sul decorso della malattia e dei sintomi.

GLI OCCHI ‘SPECCHIO’ DELL’ANIMA

Poiché i problemi visivi sono il risultato di un’indesiderata risposta adattiva dell’organismo agli stress, l’obiettivo principale di un’efficace intervento terapeutico deve essere rivolto a migliorare il benessere psicofisico dell’individuo.

Il CD costituisce una tappa importante che ben si inserisce in un tipico percorso terapeutico multidisciplinare per la cura e il benessere degli occhi da effettuarsi in gruppo o individualmente.

Esso prevede la necessità di dinamizzare quei processi mentali che interagiscono tra di loro e con il resto della personalità, espandere, inoltre, la consapevolezza di Sé, in un clima di distensione neuropsichica indispensabile per un ri-apprendimento sistematico di risposte psicofisiologiche compatibili a creare una migliore integrazione funzionale tra occhio e cervello.

MUSICOTERAPIA IMMAGINATIVA NELLA CURA DEGLI OCCHI

Il rilassamento educa alla recettività ed è l’opposto di attività e controllo. Migliora la capacità di fare esperienza attraverso l’uso dei sensi, non è un’azione volontaria ma favorisce l’abbandono fiducioso all’energia divina che scorre nel nostro corpo. La distensione immaginativa facilita la riscoperta del piacere di vedere bene con il

corpo, con la mente, con la consapevolezza delle nostre potenzialità sensoriali. Il rilassamento permette al nostro corpo di esprimere la sua naturale capacità di stare bene. Corpo e mente rilassati in un tutto armonico trasmettono distensione anche agli occhi.

Noi sfruttiamo questa indissolubile unità somatopsichica per rilassare il corpo partendo dagli occhi e viceversa.

COME UTILIZZARE BENE IL CD

Dopo avere effettuato i necessari controlli medici potete iniziare o se avete frequentato un corso individuale o di gruppo potete prendervi cura di voi stessi e dei vostri occhi esercitandovi con il programma di musicoterapia immaginativa prendendo nota delle sensazioni somatiche e dei vissuti psichici che emergono di volta in volta.

Il CD è composto di ...7... tracce identificabili dai titoli diversi. L’apprendimento avviene per gradi quindi si consiglia di passare alla sessione successiva dopo avere interiorizzato la precedente.

PROGRAMMA DI RILASSAMENTO PSICOFISICO E MUSICOTERAPIA IMMAGINATIVA

Rilassamento muscolare progressivo: la ninfea Questa è una delle più tecniche di rilassamento più diffuse, per realizzare quella particolare condizione di autodistensione psicofisica, indispensabile per mettere in moto i processi di “commutazione autogena” e raggiungere stati di coscienza sempre più profondi.

Quando il soggetto ha raggiunto un certo grado di distensione muscolare, viene invitato a

soffermarsi sulle sensazioni relative alla zona del volto e degli occhi. Specifiche formule e frasi suggestive conducono alla distensione immaginativa attraverso l’uso di simboli e metafore per facilitare il contatto profondo con il linguaggio degli occhi e dello sguardo. Per rendere più gradevole e leggera la pratica, la distensione immaginativa proposta è stata suddivisa in tre tracce, intervallate da musica e suoni della natura, così da rispettare i propri tempi di assimilazione.

MUSICOTERAPIA IMMAGINATIVA: LA TAVOLOZZA DEI COLORI

Ormai il soggetto è in grado di realizzare lo stato di autodistensione psicofisica, ha imparato ad abbandonarsi al calore della musica e al colore delle immagini. È in grado così di allenare la mente a visualizzare in un vissuto psichico di calma, a lasciarsi andare e lasciar fluire la fantasia. Avrà imparato non solo a riprodurre ciò che vede ma avrà ottenuto un ‘risveglio’ della capacità di sentire. Qui sarà invitato ad entrare in un parco stupendo, dove potrà muoversi liberamente, godendo di questo scenario ricco di colori, di profumi, di sensazioni, di emozioni apprezzare attraverso la metafora suggerita le infinite possibilità della visione. Abbandonarsi con fiducia al fluire e allo scorrere della vita.

ALTRI SUGGERIMENTI UTILI.

Note per una corretta esecuzione delle tecniche di rilassamento

- Scegliere un luogo tranquillo della casa dove i rumori sono ridotti e dove vi sentite a proprio agio, senza essere disturbati.

- Abiti comodi, eliminando ogni causa che possa darci fastidio.
- Illuminazione lieve, temperatura mite, se inverno copritevi con un plaid o una coperta.
- La sera prima di dormire può facilitare l’abbandono graduale al sonno e in tal caso non si esegua la ripresa.
- La posizione ideale è quella supina che prevede la testa in asse con il tronco, le braccia leggermente flesse rispetto al corpo (dovrebbero formare un angolo di 120° con il tronco), le mani sono, o rivolte verso l’alto, o appoggiate al materasso con le dita leggermente arcuate, le gambe sono divaricate leggermente a V con le punte dei piedi che ricadono all’infuori.
- Se decidete di utilizzare una poltrona fate in modo che la nuca sia appoggiata alla spalliera, le braccia leggermente flesse con i gomiti che appoggiano sopra i braccioli, le mani cadono rilassate sulle cosce, le gambe divaricate poggiano dolcemente sui piedi. In pratica dobbiamo assumere una postura che permetta un rilasciamento muscolare ed una facile respirazione.
- La ripresa costituisce la fase finale del relax, il graduale passaggio dallo stato di inattività e di torpore alla ripresa del normale tono muscolare delle nostre attività quotidiane.
- La ripresa tonica conferirà al corpo, rigenerato dal rilassamento una sferzata di energia e vitalità.

Aprò gli occhi solo durante l’ultima espirazione corrispondente alla distensione degli avambracci lungo il corpo.

CONCLUSIONI

Sebbene questo CD sia stato creato rispettando i differenti ritmi personali nel praticare la meditazione con la musica e le immagini, l’allenamento graduale stimolerà la propria energia creativa per entrare così in risonanza con il proprio mondo interno e i ritmi dell’universo.

Consapevole di questi limiti auguro a tutti di cuore che questo cocktail di musiche per l’anima, immagini di pace per il corpo e dolci frasi di sostegno stimoli in ognuno il desiderio e la ricerca di una più profonda armonia con se stessi e con gli altri.

Questi metodi di rilassamento sono perciò misure di completamento per chi frequenta i workshop per la psicoprofilassi della funzione visiva e per chi vuole iniziare a prendersi cura dei propri occhi e della propria anima imparando ad ascoltare i messaggi del proprio corpo... Sono comunque necessari regolari controlli medici e oculistici!

Dott.ssa Marisa Martinelli

