

LA DISTENSIONE IMMAGINATIVA

Piero Parietti - Elisa Faretta

La **Distensione Immaginativa (D.I.)** è una modalità tecnica, inseribile in un più ampio contesto terapeutico, che si basa sulla **distensione muscolare** (rilassamento), quale mezzo per produrre variazioni dello **"stato di coscienza"** in grado di attivare forme di **"produzione immaginativa"** (rappresentazioni mentali o immagini) personale.

Diversi ambiti applicativi:

- Patologie ad impronta psicosomatica
- Formazione degli operatori degli ambiti sanitari
- Ben Essere personale.

La struttura di base della tecnica rimane costante nelle sue differenti e possibili applicazioni, ma presenta delle **modificazioni specifiche in funzione delle finalità perseguite**.

SEI FASI:

- 1) Esterno Interno Ricalco (E.I.R.)
- 2) Contrazione / Distensione agita (C/Da)
- 3) Contrazione Distensione immaginata (C/Di)
- 4) Inventario Corporeo (IC)
- 5) Tecnica breve (TB)
- 6) Deep Mind (DM)



La tecnica è una componente essenziale della
Psicoterapia Immaginativa Integrata ad Espressione Corporea

integrazione tra diversi aspetti

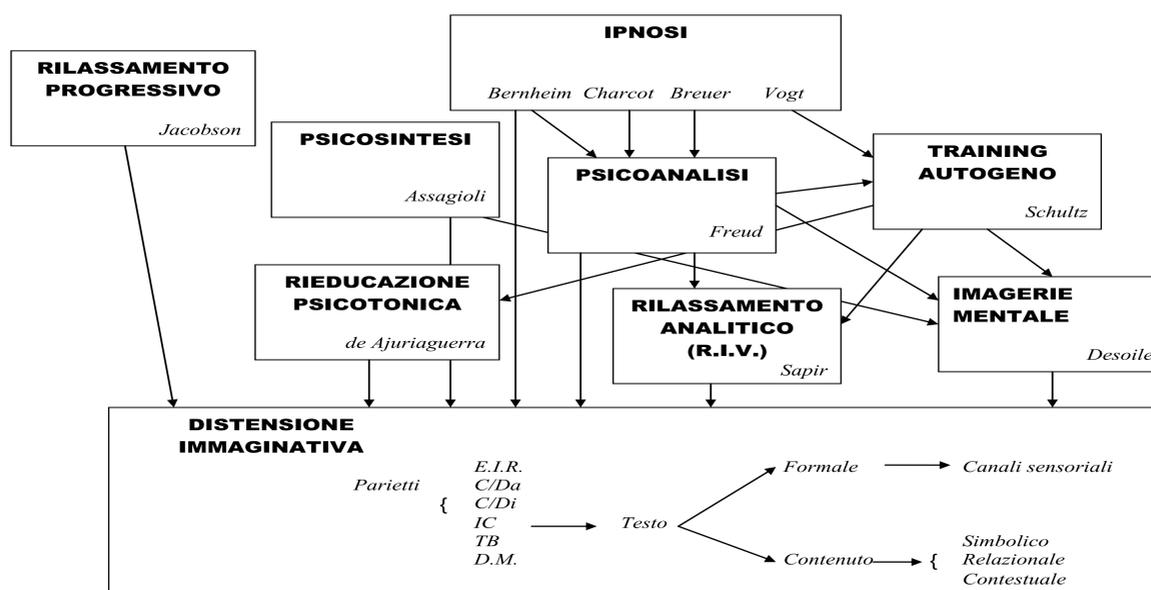
Fisiologia del **rilassamento**, attraverso la ricercata prevalenza dell' **attività trofotropica cerebrale**

Possibilità di **modificare** tecnicamente lo **stato di coscienza (imagerie mentale)** può favorire il ritrovamento e la scoperta di una espressività simbolica passante per il corpo

La tecnica trova il suo fondamento in una concezione psico-dinamicamente orientata del funzionamento mentale; a livello di applicazione clinica utilizza tecniche a "focalizzazione corporea", correlate a modificazioni tecnicamente indotti dello "stato di coscienza".

L' **integrazione articolata** della **focalizzazione corporea** e della **produzione immaginativa** nel contesto dello scambio verbale della psicoterapia, permette la strutturazione del procedimento "formativo" e "terapeutico", definito come **Psicoterapia Immaginativa Integrata ad Espressione Corporea**. Tale orientamento si colloca culturalmente nell'ambito delle Psicoterapie del Profondo, offrendo uno spazio operativo ad interventi clinici **derivati da altri modelli elaborati**.

Il presente schema illustra LA STORIA E LA DERIVAZIONE CULTURALE della tecnica.



ESPERIENZE IPNOTICHE= seconda metà del 1800 (Charcot a Parigi, Liebault e Bernheim a Nancy), influenza su Freud, che colse, con la **Psicoanalisi**, l'importanza delle **dinamiche inconscie** esprimibili tramite i **fantasmi immaginativi**, dalla cui consapevolezza e decodificazione può derivare il riconoscimento delle **risonanze emozionali e transferali** che, attivati, colorano emotivamente, la **relazione terapeutica**.

VOGT= stimolò **Schultz** ad elaborare il **Training Autogeno**, a cui hanno fatto riferimento diverse tecniche strutturate di rilassamento **immaginative**, che hanno portato alla progressiva elaborazione della **Distensione Immaginativa**. Da tale tecnica e dal **Rilassamento Progressivo** di **Jacobson** vengono colte le possibilità del coinvolgimento del corpo in un contesto terapeutico di tipo psicologico che, in **Jacobson**, viene giocato sulla dinamica attività/passività (contrazione/distensione muscolari) a livello fisiologico.

RIEDUCAZIONE PSICOTONICA di **de Ajuriaguerra**= focus sul significato delle variabili modificazioni del tono muscolare (dialogo tonico), che si manifestano in diversi distretti corporei.

RILASSAMENTO AD INDUZIONI VARIABILI (RIV) o analitico di **Sapir**= possibilità di attivare l'immaginario somatico che si realizza a partire dalla chiamata in causa del **corpo fantasmaticizzato**, attraverso la creazione di una atmosfera fatta di **parole, silenzi, contatti**.