

Indice

Prefazione	VII
Introduzione	XI
Capitolo 1 - I concetti di Salute, Benessere, Stress	1
1.1 Lo stress	3
1.2 Lo stress acuto e cronico.....	13
1.3 Stress e performance.....	15
1.4 Stress, tensione, cardiopatie e stile di vita	20
Capitolo 2 - Stress e Sistema Nervoso Autonomo (SNA)	35
Capitolo 3 - Cenni di fisiologia del movimento: lo stress in un organismo che si muove	47
Capitolo 4 - Cenni di psicofisiologia del movimento	51
4.1 La misurazione dei vari tipi di contrazione muscolare: l'elettromiogramma.....	57
4.2 Tensione-rilassamento e la variazione del battito cardiaco (<i>Heart Rate Variability-HRV</i>).....	60
Capitolo 5 - Tensione e Ansia	69
5.1 Cura e avere cura, la dicotomia ansia-rilassamento: curiosità aneddoti, dubbi e verità	70
5.2 Ansia e paura.....	80
5.3 L'ansia fisiologica e l'ansia patologica	81
5.4 Ansia, tensione e respirazione.....	85
Capitolo 6 - Ansia e Tensione Muscolare	91
Capitolo 7 - Muscoli, cervello, comportamento, emozioni	95
7.1 Tensione, rilassamento e influenze ambientali e politico-sociali	96

Capitolo 8 - La gestione dello stress: mindfulness, meditazione, rilassamento e ACT	107
8.1 Mindfulness, CBT e ACT.....	114
Capitolo 9 - Principi di Rilassamento Progressivo: il riposo.....	119
9.1 Tensione generale e localizzata	131
9.2 Il rilassamento totale e differenziato.....	132
9.3 La suggestione.....	139
Capitolo 10 - Rilassamento, suggestione, terapia: cosa fare prima di iniziare il training.....	149
Capitolo 11 - Il rilassamento muscolare progressivo.....	153
Capitolo 12 - Training di rilassamento muscolare progressivo: controindicazioni, difetti e raccomandazioni	159
Capitolo 13 - Il rilassamento come ausilio per la corretta gestione degli stati di attivazione	163
13.1 Strategie di rilassamento l'autoregolazione delle emozioni.....	165
13.2 Esercizi di rilassamento progressivo.....	170
13.3 Chiusura	182
13.4 Tecniche per facilitare il rilassamento mentale ed allontanare eventuali pensieri intrusivi	190
13.5 Chiusura	192
Capitolo 14 - Cosa fare/non fare	193
Capitolo 15 - Note conclusive	197
Appendice 1.....	201
A1.1 Applicazioni particolari	201
A1.2 Bruxismo	204
A1.3 Rilassamento in ostetricia.....	210
Appendice 2.....	215
A2.1 Il "P Stress Questionnaire" (PSQ).....	215
A2.2 Meccanismo di valutazione.....	218
A2.3 Fattori.....	219
Bibliografia.....	221