

Istruzioni per il rilassamento muscolare progressivo

Siediti in una posizione comoda o sdraiati per terra. Durante questo esercizio, dovrai contrarre alcuni specifici gruppi muscolari contando fino a 5 e, subito dopo, rilassarli contando fino a 10 (dovrai farlo due volte per ogni gruppo muscolare). Nel corso dell'esercizio tieni gli occhi chiusi per aumentare la concentrazione e mantieni una piena consapevolezza della tensione e, dopo averla allentata, della sensazione di rilassamento. Inizia le contrazioni partendo dalla parte bassa del corpo salendo gradualmente verso la parte alta. *Ricorda che il rilassamento è un'abilità che richiede esercizio.* È importante svolgere l'esercizio ogni giorno. Il tempo massimo di un ciclo completo è di circa 15 minuti. Terminato il ciclo, prenditi qualche minuto per assaporare a pieno lo stato di rilassamento. Inizia, quindi, contraendo le dita dei piedi per 5 secondi e poi rilasciali per 10 secondi. Porta l'attenzione sia alla sensazione di tensione durante i 5 secondi, che a quella di rilasciamento durante i successivi 10. Continua così fino alla fine del ciclo.

Due indicazioni prima di iniziare:

1. in caso di problemi muscolari quali, ad esempio, contratture in atto, non svolgere l'esercizio;
2. durante la contrazione, non esagerare. È sufficiente una tensione che consenta di sentire la contrazione.

Principali gruppi muscolari

(contrarli nell'ordine presentato)

<i>Parte del corpo</i>	<i>Modalità di contrazione e rilascio</i>
Dita dei piedi	arriciare e rilasciare
Polpacci	sollevare la punta dei piedi e rilasciare
Quadricipiti	contrarre le gambe e rilasciare
Glutei	contrarre e rilasciare
Addome	contrarre spingendo la pancia in fuori e rilasciare
Mani e avambracci	stringere i pugni e rilassare
Bicipiti	piegare i gomiti portando i pugni verso le spalle e rilasciare
Schiena	mandare indietro le spalle e portare il petto in fuori e rilasciare
Mascella	stringere i denti e rilasciare
Occhi	strizzare gli occhi e rilasciare
Fronte	Aggrottare la fronte e rilasciare