

Rigenerazione – Tecniche di rilassamento: Rilassamento muscolare progressivo

Il rilassamento muscolare progressivo, secondo Jacobson, è un metodo di rilassamento diffuso a livello mondiale e scientificamente fondato. Se usato regolarmente genera effetti positivi sia sul corpo che sulla mente.



Posizione: la tecnica è particolarmente adatta per introdurre ai metodi di rilassamento, perché è facile da imparare e da integrare nella vita di tutti i giorni.

Cosa: contrarre e rilasciare in modo consapevole dei gruppi muscolari.

A quale scopo:

- Esercitarsi a percepire gli stati di rilassamento e di tensione
- Eliminare le tensioni muscolari
- Ridurre l'insonnia
- Il rilassamento come premessa per esplorare ulteriori tecniche mentali
- Equilibrio e sviluppo della personalità dello sportivo
- Sfruttare in modo efficiente i periodi senza allenamento
- Per rigenerarsi nei momenti di nervosismo, stress, disturbi del sonno, mal di testa, dolori dorsali cronici, ecc.

Quando:

- In un ambiente silenzioso, ad es. la mattina, durante la pausa di mezzogiorno, dopo

l'allenamento o prima di coricarsi.

- Attenzione: al massimo 90 minuti prima di una gara o di un allenamento.

Come:

- Preparazione: sdraiarsi comodamente sulla schiena, chiudere gli occhi, respirare con calma e in modo uniforme. Variante: da seduti.
- Esecuzione: contrarre il gruppo muscolare interessato per 5-7 secondi, rilasciare la e mentre si rilascia prestare attenzione per 45-60 secondi al gruppo muscolare interessato, continuare nello stesso modo coinvolgendo altri gruppi muscolari. Godersi il rilassamento consapevole di tutto il corpo.
- Conclusione: attivazione, aprire gli occhi, respirare profondamente, tendere braccia e gambe, arieggiare la stanza..

Gruppi muscolari coinvolti:

- Dapprima il lato dominante: mano/avambraccio des./sin., braccio des./sin., fronte, naso, labbra, nuca, spalle, schiena, addome, glutei, coscia des./sin., gamba des./sin. e piede des./sin.
- È possibile variare i gruppi muscolari a seconda della durata.

Documenti audio Rilassamento muscolare progressivo

Versione breve, ca. 7 min.

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2018/10/PMR_KURZ_I-1.mp3

Versione lunga, ca. 29 min.

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2018/10/PMR_LANG_I-1.mp3

Da scaricare

- [Versione breve](#)
- [Versione lunga](#)

Controindicazioni: in linea di massima non esistono controindicazioni. Tuttavia, in caso di gravi infortuni o malattie occorre consultare un medico prima di utilizzare questa tecnica

Fonte: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Scuola universitaria federale dello sport SUFISM Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO