

Rigenerazione – Tecniche di rilassamento: Bolla di vetro

Questa tecnica, che consiste nel rappresentarsi uno spazio protetto immaginario ricorrendo all'immagine di una bolla di vetro, aiuta a proteggersi dal mondo esterno e permette di rilassarsi rapidamente.

Questo esercizio è indicato anche per riequilibrare le emozioni quotidianamente, ad esempio quando gli sportivi vanno su tutte le furie.

Cosa?

- Considerare le situazioni della vita quotidianamente da un punto di vista diverso.
- Equilibrare le emozioni nella vita di tutti i giorni (ad es. nei momenti di collera)

A che scopo?

- Rimanere concentrati.
- Evacuare i fattori di stress esterni

Come?

- Assumere una posizione comoda (seduti o sdraiati), che permette di respirare con calma e chiudere gli occhi
- Controllare la propria respirazione, in particolare quella addominale.
- Concentrarsi sull'espiazione: espirare lentamente dalla bocca fino a quando non c'è più aria nella pancia.
- Inspirare dal naso in modo naturale e brevemente.
- Sentire che il proprio corpo si rilassa a ogni inspirazione.
- Ripetere l'esercizio da 3 a 5 volte

Durata: Eseguire l'esercizio regolarmente in un luogo calmo e silenzioso per 5 minuti.



Posizione per eseguire l'esercizio:: sedersi su una sedia permette un'ottima esecuzione dell'esercizio.

Documento audio per la bolla di vetro

Durata ca. 2 min.

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

Consigli

- Eseguire l'esercizio immaginandosi di trovarsi in uno spazio protetto. L'immagine di una bolla di vetro protettrice e che ripara dal mondo esterno, può aiutare.
- Scegliere un gesto che permette di entrare in ogni momento nella propria bolla di vetro (ad es. stringere leggermente il punto); immaginarsi una scena di gara turbolenta: che cosa senti? Che cosa vedi? Che cosa dici? Fare una pausa di 20 secondi.
- Trasferire questa immagine della bolla di vetro nella realtà: stringere leggermente il pugno, espirare profondamente 2 o 3 volte ed entrare nella sfera ogni volta che se ne sente il bisogno.
- Sostituire l'immagine della bolla di vetro con un'altra (isola, luogo sicuro, ecc.).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP