

Rigenerazione: Tecniche di rilassamento

La rigenerazione avviene anche a livello psichico. Le tecniche di rilassamento aiutano a creare un'armonia fra mente e corpo. Esistono dei metodi di rilassamento ad azione rapida che sono relativamente facili da imparare, ma i cui effetti durano meno a lungo rispetto a tecniche che agiscono più in profondità e più a lungo che necessitano di molta pratica per essere appresi.



Diverse tecniche si prestano per influenzare lo stato di eccitazione, per prima cosa ci sono le tecniche di rilassamento o di attivazione ad azione rapida. La caratteristica di queste strategie è che generano velocemente un rilassamento o un'attivazione. Per ottenere un rilassamento profondo, vengono d'altra parte utilizzate delle procedure di rilassamento di che agiscono in profondità e che hanno un effetto prolungato. Le tecniche più classiche sono ad esempio il training autogeno e il rilassamento muscolare progressivo, due forme che esigono di essere esercitate per raggiungere l'effetto sperato. Le tecniche di rilassamento a effetto prolungato generano una reazione rilassante, che può essere definita «l'antagonista» della cosiddetta reazione di stress.

Consigli

I seguenti suggerimenti sono utili per praticare le tecniche di rilassamento a effetto prolungato:

- assumere un atteggiamento libero da qualsiasi condizionamento
- prestare attenzione ai processi fisici, come ad esempio la respirazione
- liberarsi dai pensieri emergenti (come nuvole nel cielo)
- utilizzare sempre le stesse formule: ad es. «sono calmo, molto calmo»
- praticare senza esprimere alcun giudizio

Chi insegna le tecniche di rilassamento dovrebbe tenere presente ed esercitare i punti seguenti:

- creare un'atmosfera tranquilla e senza interferenze

- parlare con voce pacata, monocorde e neutra
- trasmettere serenità attraverso la voce
- voce: mantenere un volume gradevole

Per contrastare i momenti in cui si è sotto stress e sotto pressione si consiglia di seguire le tappe seguenti:

1. Allentare e rilassare i muscoli in modo consapevole (ad es. rilasciare le spalle sciogliendo le tensioni)
2. Respirare con calma e in modo uniforme (rilassamento attraverso la respirazione)
3. Percepire la situazione e il proprio stato di eccitazione senza esprimere giudizi («È così e basta!»)
4. Accettare l'eccitazione e le emozioni (non sono l'eccitazione e le emozioni a rappresentare un problema, bensì come le gestiamo)
5. Riformulare i monologhi interiori negativi in dialoghi interiori utili e consapevoli (v. «monologhi interiori»)

Le istruzioni audio (v. «Per saperne di più») aiutano chi pratica a utilizzare le varie tecniche di rilassamento. Attenzione: anche il rilassamento necessita di pratica, niente può essere appreso dall'oggi al domani. Pertanto all'inizio è importante ridurre al minimo le interferenze esterne e scegliere un luogo silenzioso che non sia inondato da luce diretta.

Anche lo stato di forma giornaliero assume un ruolo centrale. A volte risulta più facile silenziare il dialogo interiore e concentrarsi sul rilassamento, altre invece si incontrano più difficoltà. È utile, dal punto di vista della pratica, rispettare sempre le stesse condizioni.

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