

Rilassamento muscolare Progressivo

Il rilassamento muscolare progressivo è una forma di allenamento per il rilassamento che può insegnarti come ottenere un rilassamento fisico profondo. Allenterai i gruppi muscolari, quindi allenterai la tensione e presterai molta attenzione alle sensazioni di rilassamento. Il rilassamento dovrebbe essere divertente, quindi se qualsiasi parte dell'esercizio è troppo difficile, saltala e passa alla parte successiva. Se hai lesioni, fai attenzione a non stressare quella parte del tuo corpo.

Preparazione

Scegli un posto tranquillo dove non sarai disturbato. Puoi rilassarti sdraiato su un letto o un divano, o comodamente seduto su una sedia con la testa ben supportata. Allenta gli indumenti stretti e assicurati di essere comodamente al caldo.

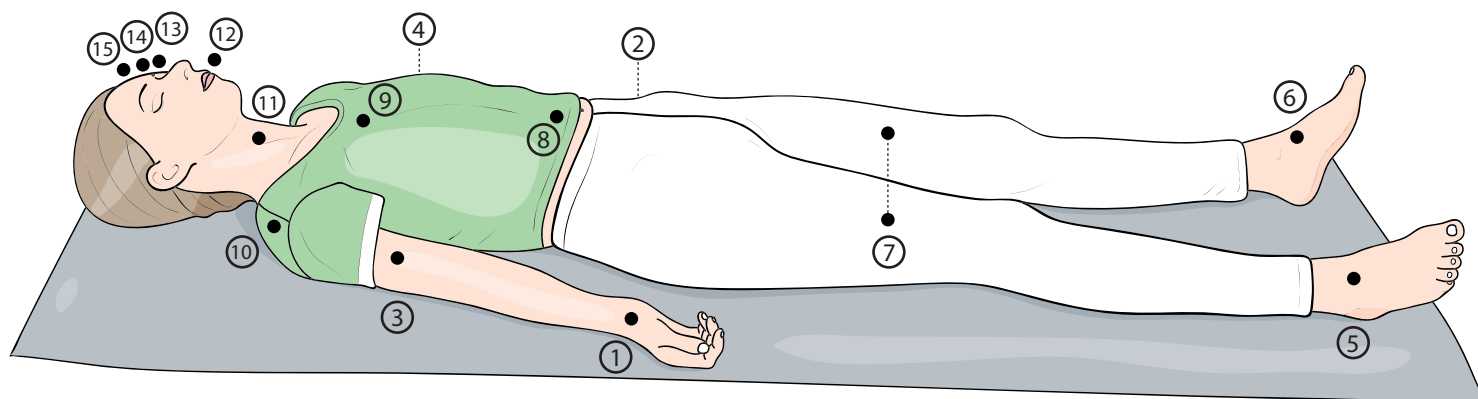
Istruzioni

Per ogni gruppo di muscoli dovresti:

1. Focalizza la tua attenzione su quel gruppo muscolare
2. Tendi quei muscoli come indicato
3. Mantenere la tensione per circa 5-7 secondi
4. Rimani concentrato su quel gruppo muscolare per circa 20-30 secondi prima di andare avanti, notando le sensazioni di rilassamento

Passa attraverso la sequenza tre volte:

1. **Tendi e rilassa:** tendi i muscoli, mantieni la tensione per qualche istante, poi rilassati
2. **Leggermente teso e rilassato:** tendi i muscoli solo leggermente, poi rilassati
3. **solo relax:** presta attenzione a ciascun gruppo muscolare e decidi di rilassarlo



Sequenza consigliata

1. **Mano destra e braccio inferiore** (stringere il pugno e irrigidire il braccio inferiore)
2. **Mano sinistra e braccio inferiore**
3. **Braccio destro** (porta la mano sulla spalla e tendi il bicipite)
4. **Braccio sinistro**
5. **Parte inferiore della gamba e piede destro** (punta il dito del piede e tendi delicatamente il muscolo del polpaccio)
6. **Parte inferiore della gamba e piede sinistra**
7. **Entrambe le cosce** (premere le ginocchia e le cosce strettamente insieme)
8. **Addome** (tira forte i muscoli addominali)
9. **Torace/Petto** (fai un respiro profondo e trattienilo)
10. **Spalle e schiena** (curva le spalle o tirale verso le orecchie)
11. **Collo e gola** (spingi la testa all'indietro contro la superficie su cui stai riposando)
12. **Labbra** (premi saldamente insieme senza stringere i denti)
13. **Occhi** (chiudili bene)
14. **Fronte inferiore** (aggrottare le sopracciglia e tirare le sopracciglia)
15. **Fronte superiore** (fare rughe sulla fronte)