

Rilassamento muscolare

Si sieda su una sedia munita di braccioli e chiuda gli occhi. Respiri calmamente e in modo naturale.

Pieghi ora un braccio, chiuda la mano a pugno e tenda i muscoli di tutto il braccio. Mantenga i muscoli tesi per qualche secondo e individui dove sente esattamente la tensione.

Distenda completamente il braccio e metta il braccio sul bracciolo. Si concentri sulla sensazione di rilassamento. Faccia la stessa cosa con l'altro braccio: pieghi – chiuda il pugno – tenda – lo rilassi.

Allunghi una gamba e la sollevi orizzontalmente, tendendo la punta dei piedi verso di sé. Mantenga la tensione muscolare di tutta la gamba per qualche secondo, poi si rilassi e metta il piede ben piatto sul pavimento.

Ripeta l'esercizio con l'altra gamba.

Si tratta ora di rilassare la schiena e il collo. Si sieda ben diritto. Sollevi al massimo le spalle contraendo i muscoli delle spalle e del collo.

Dopo qualche secondo lasci cadere le spalle e rilassi i muscoli. Tiri ora le scapole verso l'interno. Tenda ulteriormente la schiena inarcandola bene. Mantenga la tensione per qualche secondo e poi si rilassi. Attenzione, però, a non rilassarsi troppo e cadere dalla sedia.

Contragga ora i muscoli del sedere. Sente come si solleva di qualche centimetro? Mantenga la tensione per qualche secondo e poi si rilassi.

Tenga diritti collo e testa e senta quanto è grande la tensione. Faccia l'esperimento seguente: pieghi la testa e la giri individuando sempre la tensione ed eventuali cambiamenti. Lasci ora cadere in avanti la testa e cerchi la posizione più rilassata possibile. Probabilmente sarà necessaria un po' di pazienza, prima che riesca a notare il rilassamento.

Chiuda gli occhi, corrughi la fronte e aggrotti le sopracciglia. Mantenga la tensione per qualche secondo e poi si rilassi.

Noti come la sua fronte diventa liscia e probabilmente un sorriso appare sul suo viso.

Per finire passiamo agli occhi. Li chiuda al massimo e li contragga mantenendo brevemente la tensione e poi si rilassi. Tenga chiusi gli occhi senza contrarli facendoli girare nelle orbite sino a quando avverte anche qui la tensione. Poi si rilassi completamente, apra gli occhi e lasci vagare il suo sguardo dove vuole.

Faccia ora tutti gli esercizi possibilmente senza seguire le istruzioni, al suo ritmo e nell'ordine che vuole.