

# Il rilassamento

# Quando introdurre il rilassamento

- Alla fine di una sessione di sport
- Come conoscenza delle tecniche di rilassamento
- Come prassi al termine della lezione in palestra e velocizzare il ritorno al normale ritmo
- Dopo una lezione particolarmente agitata/impegnativa

# A che cosa serve

- Per aumentare la concentrazione
- Per equilibrare momenti di tensione e rilassamento
- Migliorare il controllo di sé
- Controllare il respiro
- Migliorare la percezione del proprio corpo

# Come predisporre al rilassamento

- L'ambiente deve essere tranquillo senza interferenze esterne.
- Può essere utilizzata della musica rilassante di sottofondo.
- La voce dell'insegnante guida i ragazzi nell'assumere le varie posizioni e porre attenzione alle varie fasi.
- Non si deve fare meditazione, ma semplicemente dare delle indicazioni su come poter raggiungere un certo grado di rilassamento.

# Alcune tecniche...

- Da seduti o in piedi in posizione comoda.
- Inspirare lentamente contando fino a 5.
- Trattenerne ed espirare lentamente contando fino a 8.
- Ripetere per almeno 5 volte.

# Tensione e rilassamento

- Contrarre i muscoli di singole parti del corpo (pugno, gluteo, spalla, labbra) per alcuni secondi. Rilassare per 40 – 50 secondi respirando in modo fluido.
- Tendere i muscoli del corpo e trattenere il respiro. Contare fino a 5 e poi rilasciare i muscoli espirando l'aria dai polmoni.

# La respirazione

- Prediligere la respirazione nasale che mantiene un buon rilassamento, solo quando si aumenta l'attività fisica si usa anche la bocca.

# Esercizi di respirazione

- Inspirare in modo energico dal naso, trattenere ed espirare in modo che l'aria esca da sola.
- Inspirare per 5 sec. trattenere il fiato per 5 sec, espirare per 5 sec fino a che l'impulso non arriva da solo.
- Inspirare dal naso ed espirare dalla bocca facendo caso alla pancia che si gonfia e che si sgonfia, oppure al torace che si alza e si abbassa.



- Alternare nell'ispirazione la narice destra e sinistra, chiudendole alternativamente. Fra inspirazione ed espirazione trattenere.

# Percepire il proprio corpo

- Stendersi sulla schiena, piegare le ginocchia e posizionare i piedi a terra. Le vertebre lombari sono appoggiate a terra. Concentrarsi sulla respirazione.
- Mani sul basso ventre. L'addome si alza e si abbassa, la pancia come un pallone che si gonfia e si sgonfia.
- Mani sulle costole. Percepire la cassa toracica che si alza e si abbassa.
- Mani alle clavicole e provare a passare l'aria dalla pancia e arrivare fino in alto.
- Posizionare il dorso delle mani nell'incavo della schiena per sentire che lo spazio con il pavimento si riduce.

# Andando avanti...

- Attraverso queste semplici attività aiutare i ragazzi a percepire le varie parti del corpo che appoggiano a terra.
- Supini su un tappetino. Rallentare e calmare il respiro.
  1. Concentrarsi sui piedi. Le punte sono rilassate e rivolte verso l'esterno. Sentire che i piedi divengono pesanti e rilassati.
  2. Passare ai polpacci e le gambe che divengono pesanti e rilassati, quali parti toccano il tappetino e quali no.

3. Passare l'attenzione alle cosce, sentire dove toccano e percepire se ci sono tensioni e provare a rilassare.

4. Il bacino è pesante.

5. La schiena è ampia e piatta. Sentire la colonna vertebrale percepire quali parti toccano a terra e quali no, ecc.

Arrivare fino agli occhi e mantenere questa situazione cercando di ascoltare il respiro.

Infine iniziare piano piano a muovere i piedi le mani e le altre parti. Passare da supini a seduti e rialzarsi tornando nello spazio.

# Alla fine di una lezione...

- Albero al vento:

In piedi con le gambe alla larghezza delle spalle, ginocchia leggermente piegate. Chiudere gli occhi se possibile. Oscillare avanti e indietro e dopo a destra e sinistra. Alla fine eseguire dei cerchi con il corpo come un albero al vento. Infine inspirare ed espirare 3 volte, aprire gli occhi.

- Ascoltare il corpo:

In piedi con ginocchia leggermente piegate, occhi chiusi, se possibile. Concentrarsi sulle orecchie, che rumori si possono sentire, poi sul naso che odori posso sentire, passare ai piedi per sentire il contatto con il pavimento. Sentire se ci sono parti calde o fredde, se ci sono formicolii da qualche parte. Infine inspirare ed espirare profondamente e riaprire gli occhi.

# Per finire ogni volta...

- Da gambe divaricate e leggermente piegate, inspirare ed alzare le braccia in fuori alto ad aprire la cassa toracica ed espirare riabbassando le braccia palme verso il basso.
- Ripetere 4 – 5 volte per riportare lo stato di calma e il respiro a riposo.

# Massaggio in due/gruppo

- Doccia
- Il tempo
- Con la palla
- Con asciugamano