

05 | 2013

Tema del mese – Sommario

Possibili ambiti di azione	2
Sistema nervoso vegetativo	3
Osservazioni importanti per una sessione di rilassamento	4
Rilassamento per le pause	5
Respirazione: informazioni e consigli	6
La diversità nella respirazione	7
Bodyscan	9
Rilassamento dopo una lezione	10
Pace interiore col movimento	12
Circuito di rilassamento	16
Massaggio in due	21
Informazioni	23

Categorie

- Età: 21–80
- Principianti fino ad avanzati



Aumentare la concentrazione e attingere forza

Ogni giorno accumuliamo tensione e siamo costretti a fornire costantemente delle prestazioni. «Il dolce far niente» o rimanere semplicemente rilassati è invece uno stato a cui non siamo più molto abituati. Ma riuscire a trovare un rapporto equilibrato tra tensione e rilassamento è fondamentale a livello vitale. Il presente tema del mese si concentra su diversi metodi di rilassamento.

In tutti i sistemi vitali si alternano fasi di attività intensa a fasi più tranquille. Contrazione e rilassamento, tensione e distensione oppure sistole e diastole sono solo degli esempi che si riferiscono direttamente al nostro sistema motorio. In questo contesto, è importante rendere il cambiamento ritmico. Nell'allenamento e nell'educazione fisica esistono molte possibilità per integrare un gioco di alternanza tra fornire prestazioni, allentare la tensione oppure muoversi e rilassarsi.

Nello sport, i momenti di rilassamento possono assumere un ruolo decisivo. La tensione muscolare, lo stress e la pressione psichica compromettono infatti le prestazioni sportive. Si tratta di evitare reazioni che riducono le prestazioni e, se tali reazioni si manifestano comunque, di essere in grado di gestirle e contrastarle al meglio.

Istruzioni e filmati

Il presente tema del mese si focalizza sul rilassamento nello sport per adulti. Tuttavia, è possibile utilizzare le misure elencate, adattandole di conseguenza, anche per giovani e bambini. La prima parte contiene informazioni di fondo sul tema rilassamento. In seguito, si trovano consigli e risposte a domande come: «A cosa bisogna prestare attenzione?», «Come introduco una fase di rilassamento?», «Come si conclude una sessione di rilassamento correttamente?». Gli esercizi di respirazione e di rilassamento proposti possono essere integrati nel quotidiano o per alleggerire le lezioni. Inoltre, sono ideali per il ritorno alla calma durante lezioni sportive sulla neve, in palestra o nel bosco. Saranno anche presentati due aiuti didattici da utilizzare negli allenamenti o durante le lezioni di educazione fisica: il dado per il rilassamento e il set di carte per un percorso rilassante. Inoltre, su mobilesport.ch sono disponibili oltre 20 brevi video con istruzioni per eseguire massaggi a schiena, spalle e parte posteriore del corpo.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

Possibili ambiti di azione

I metodi di rilassamento possono assumere una funzione importante nello sport. Se applicati in modo mirato, servono a sviluppare equilibrio, ad accelerare la rigenerazione e a migliorare il controllo di sé.

Diversi metodi di rilassamento ben dosati possono essere utili nei seguenti ambiti durante l'allenamento o l'educazione fisica.

Concentrazione

Comunemente, la concentrazione è spesso equiparata a uno sforzo mentale che può portare a tensioni corporee. Oggi, tuttavia, si sa che l'attenzione raggiunge i massimi livelli quando ci si trova in uno stato rilassato e sciolto. Proprio per questo, si consiglia di inserire fasi di rilassamento prima, dopo e tra le singole unità di allenamento.

Rigenerazione

Con l'aiuto di un rilassamento mirato è possibile accelerare la rigenerazione dopo un allenamento o una gara. Il rilassamento permette anche di staccare in breve tempo e di rigenerarsi durante le pause nelle gare o se ci sono ritardi, senza perdere del tutto la tensione.

Qualità dei movimenti

La premessa per una conduzione tecnicamente ottimale dei movimenti è l'alternanza tra tensione e rilassamento. Grazie alla pratica regolare di metodi di rilassamento si sviluppa una sensibilità che permette di percepire meglio la differenza tra muscoli tesi e rilassati. In questo modo, è possibile migliorare la percezione generale del proprio corpo. Una percezione fisica differenziata sostiene l'apprendimento e semplifica la correzione di sequenze di movimenti.

Psicoregolazione

Mentre ci si prepara a una prestazione, con l'aiuto di esercizi mentali e fisici adatti è possibile apprendere tecniche di autoregolazione che permettono di raggiungere un livello di attivazione ottimale per l'allenamento o le competizioni. Il rilassamento è una parte importante di questi processi di regolazione. Inoltre, costituisce la base di altre abilità utili all'autoregolazione (immaginazione, ginnastica con gioco alternato di tensione e rilassamento, rilassamento progressivo dei muscoli per ridurre il nervosismo).

Immaginazione

Immaginarsi una sequenza di movimenti in modo consapevole e intenso aiuta in seguito a migliorare i movimenti effettivi. La capacità di rilassarsi costituisce una premessa fondamentale per la realizzazione efficace di forme di allenamento mentali di questo tipo. Pertanto è utile raggiungere sistematicamente uno stato rilassato prima e dopo la visualizzazione dei movimenti.

Sistema nervoso vegetativo

Dal punto di vista funzionale e anatomico, il sistema nervoso vegetativo è suddiviso nel [sistema simpatico](#) e in quello [parasimpatico](#). La tabella mostra quale sistema è responsabile di cosa.

Il sistema nervoso simpatico è responsabile della prontezza del corpo. Per questo, è più attivo di giorno che di notte.

Il sistema parasimpatico, invece, è responsabile dello stato di rilassamento e di rigenerazione. Il parasimpatico è più attivo mentre si dorme, quando si è tranquilli e rilassati. Nella seguente tabella sono elencate le funzioni dei due sistemi nervosi.

Parte del corpo, funzione	Simpatico: stato di prestazione	Parasimpatico: stato di rilassamento
Frequenza cardiaca	Veloce	Lenta
Pupille	Dilatate	Ristrette
Vasi sanguigni	Ristretti	Dilatati
Pressione sanguigna	Aumento	Diminuzione
Digestione	Ridotta	Elevata
Respirazione	Veloce, intensa	Lenta, regolare
Secrezione di sudore	Elevata	Ridotta
Tensione muscolare	Elevata	Ridotta
Secrezione salivare	Ridotta	Elevata

Approfittare degli effetti

Diversi metodi di rilassamento, come il training autogeno, le forme di meditazione o il rilassamento muscolare progressivo sono spesso anche influenzati da un certo spirito del tempo. Pertanto, la loro legittimazione è spesso espressione di opinioni e concetti attuali relativi a processi interni. Fortunatamente, negli ultimi decenni la ricerca è riuscita a demistificare diversi metodi liberandoli dal loro peso ideologico. Per questo, oggi, è possibile approfittare dei fattori generali, che accomunano i singoli metodi di rilassamento, invece di perdersi e farsi confondere dalle loro caratteristiche specifiche.

Per concludere si può riassumere dicendo che i metodi di rilassamento ci rafforzano nella gestione di situazioni di stress e di carico eccessivo. In questo modo, siamo in grado di reagire a tali situazioni e non li subiamo soltanto. Questo effetto è noto nell'ambito della ricerca relativa alla motivazione, in particolare quale esperienza di autoefficacia e di controllo di sé.

In generale, è possibile differenziare tra due strategie diverse per la risoluzione dei problemi. Da una parte si può ricorrere alle procedure di rilassamento come metodo principale e, dall'altra, è possibile integrarle come misure complementari nella pianificazione di un allenamento.

Nel secondo approccio, si tratta di utilizzare le procedure di rilassamento per velocizzare, stabilizzare e trasferire nella vita quotidiana i risultati positivi ottenuti grazie all'allenamento. Quale parte integrante della preparazione sportiva, le procedure di rilassamento contribuiscono al migliore sviluppo delle competenze operative.

Osservazioni importanti per una sessione di rilassamento

A cosa bisogna prestare attenzione quando si integra una sessione di rilassamento in un allenamento? Come si forniscono le istruzioni per raggiungere il rilassamento? Come si finisce la sequenza? Seguono alcuni punti da osservare per ottenere un rilassamento ideale.

Un allenamento efficace contiene anche sequenze di rilassamento. È sensato eseguire queste sequenze rispettando un ritmo corretto e introdurre e svolgerle in questo modo. Pertanto, è importante tenere in considerazione diversi punti.

Introduzione e preparazione

Lo sforzo e l'orientamento alla prestazione bloccano lo sviluppo di una reazione rilassata. Lo scopo della fase introduttiva è di ridurre il livello di attività raggiunto tramite gli esercizi precedenti. A tale scopo si prestano esercizi semplici che preparano al rilassamento, come regolare e rallentare il ritmo respiratorio, rilassare i muscoli e calmare i movimenti oculari (anche delle palpebre).

Condizioni esterne

Visto che durante il rilassamento il limite di percezione è ridotto, soprattutto per i principianti è utile escludere influenze esterne disturbanti. Preparando condizioni esterne adeguate, si evitano spiacevoli spaventi che potrebbero produrre effetti collaterali anche a livello fisico.

Processo di rilassamento

Nella fase iniziale di un processo di rilassamento, l'attenzione rivolta verso l'esterno viene trasformata in una forma passiva di percezione diretta verso l'interno. Ad eccezione del rilassamento muscolare progressivo, in molti altri metodi di rilassamento ci si prefigge di raggiungere uno stato di calma. Tramite l'autoistruzione, la ripetizione di frasi o l'osservazione del ritmo respiratorio è possibile rafforzare l'attenzione diretta sulla percezione interna. La riduzione degli stimoli esterni porta piano piano alla riduzione dell'intensità dell'attenzione e del tono neuromuscolare.

Per ridurre ancora di più il tono neuromuscolare, è importante che siano abbandonate anche le attività mentali legate all'immaginario dei movimenti. È utile esercitarsi in modo regolare e alle stesse condizioni finché la reazione di rilassamento si è consolidata e porta a una reazione condizionata. Con l'aumento dell'esperienza, i cambiamenti fisiologici si presentano con una regolarità tale da essere interpretati come indicatori di successo soggettivi.

Tendenza ad addormentarsi

La tendenza naturale ad addormentarsi durante un esercizio di rilassamento può diventare un ostacolo mentre si impara un metodo. Pertanto, occorre ridurre i fattori che possono portare all'addormentamento, evitare unità troppo lunghe, posizioni corporee simili a quelle del sonno, ore del giorno in cui ci si sente già stanchi comunque e stimolazioni ridotte a causa della mancanza di istruzioni.

Rilassamento per le pause

Seguono alcuni semplici esercizi di rilassamento che possono essere eseguiti in qualsiasi momento, ovunque e in poco tempo.

Semplicemente respirare

Trovare una posizione comoda da seduti o in piedi. Inspirare lentamente. Contare mentalmente fino a cinque. Una volta che i polmoni sono pieni fare una piccola pausa ed espirare lentamente contando fino a otto. Ripetere a piacimento, per esempio cinque volte di seguito.



Tensione-rilassamento

Contrarre i muscoli di singole parti del corpo (pugno, gluteo, spalla, labbra) per alcuni secondi. Tenere per 15 secondi e poi lasciare andare in modo consapevole. Rilassare per 45-60 secondi, godersi il rilassamento e respirare in modo fluido.

Varianti

- Prima tendere la mano (pugno) sinistra e rilassare (3-4 volte) e poi confrontare con l'altra mano.
- Tendere tutti i muscoli del corpo e trattenere il respiro. Contare mentalmente fino a cinque e poi sciogliere tutti i muscoli mentre si espira in modo energico l'aria dai polmoni.



Rilassamento per la vista

Sfregarsi le mani una con l'altra finché si scaldano. Coprire gli occhi con le mani affinché non filtri più luce. Rimanere così per tre minuti. Riuscite a percepire il calore delle mani?

Variante

- Chiudere gli occhi e girare lo sguardo, mantenendo gli occhi chiusi, in alternanza verso l'alto e verso il basso. Solo gli occhi si muovono circa dieci volte in ogni direzione. Poi guardare a sinistra e a destra (10 volte). In seguito, con gli occhi eseguire movimenti rotatori o a forma di otto.



Misurare le pulsazioni

Avvicinare e fare toccare i polpastrelli delle dita delle due mani. Cercare di sentire il battito del cuore tra pollice e pollice, indice e indice, medio e medio, ecc.

Fonte: [Promozione Salute Svizzera](#)



[Dado per il rilassamento](#)
[Modello](#)

Respirazione: informazioni e consigli

Si respira attraverso il naso o la bocca? Quando la respirazione ha un effetto calmante, rispettivamente stimolante? Segue una panoramica con i punti più importanti relativi alla respirazione.

Prediligere la respirazione nasale: quando si è calmi, è meglio respirare dal naso. La respirazione nasale promuove un buon rilassamento di base di tutto l'organismo, incita l'attività del diaframma e porta a un'inspirazione più profonda. Durante un'inspirazione più forte, le narici sono attivate a livello muscolare e le cavità nasali interne si allargano. Solo quando il sovraccarico aumenta, si usa anche la bocca.

Tonicità ben dosata: la postura del corpo è il risultato di un gioco di alternanza dinamico tra scheletro, muscoli e influsso della forza di gravità. Per ottenere una buona postura, i rispettivi muscoli devono solo mantenere l'equilibrio in modo dinamico. Per raggiungere uno stato di questo genere, basta una tensione muscolare di base ben dosata. Così, i muscoli sono in grado di dare spazio ai movimenti respiratori in qualsiasi momento e in tutte le direzioni, addirittura nella schiena.

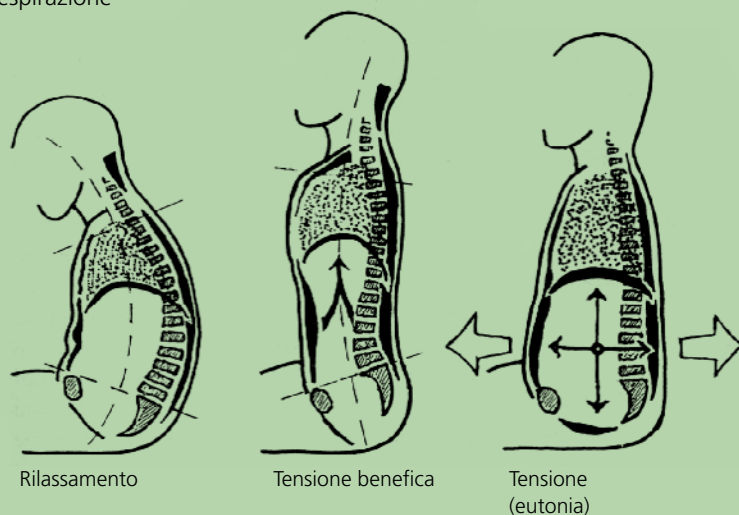
In queste condizioni, la respirazione avviene in modo efficace ed economico. Più invece la postura è cattiva, più i muscoli sono impegnati a tenere la posizione corporea o a bilanciarne le tendenze. Per questo, i muscoli non si possono rilassare del tutto per dare spazio ai movimenti respiratori. L'attività respiratoria aumenta, la respirazione diventa impegnativa e funziona solo in modo limitato.



Efficace e vitale

La respirazione e la postura (corporea) sono degli strumenti importanti per controllare e gestire lo stato ideale di prestazione (stato emotivo). Le immagini sottostanti mostrano chiaramente come tramite una buona postura (e la rispettiva tensione muscolare) è possibile creare spazio. Tale stato, insieme a una respirazione profonda e calma, ci aiuta a essere presenti, efficienti, vitali e in contatto con noi stessi.

Respirazione



La diversità nella respirazione

Esistono molti metodi per eseguire degli esercizi di respirazione. Ogni sistema porta degli effetti diversi. Segue una panoramica degli esercizi di respirazione più diffusi.

Respirazione attivante

Inspirare in modo energico e profondo attraverso il naso, trattenere il fiato, fare uscire l'aria «da sola».



Onda del respiro (5-5-5)

Inspirare per circa cinque secondi, trattenere il fiato per cinque secondi, espirare lentamente per cinque secondi fino a quando l'impulso di inspirare arriva da sé. Riprendere il ciclo dall'inizio. Inspirare – trattenere il respiro – espirare – inspirare (impulso). Per rendere l'esercizio un po' più difficile, è possibile allungare il ritmo.



Respirazione con bocca e naso

Inspirare dal naso ed espirare dalla bocca. Mentre si espira premere leggermente le labbra. Si può immaginare un palloncino da cui l'aria viene evacuata piano piano.



Respirazione alternata

Questo esercizio di respirazione sostiene l'equilibrio dei due lati. Inspirare attraverso la narice destra mentre si chiude la narice sinistra con un dito, trattenere, espirare attraverso la narice sinistra mentre si chiude la narice destra, trattenere, inspirare attraverso la narice sinistra (chiudere la destra), trattenere, espirare da destra (chiudere sinistra), ecc.



Altri contenuti sul tema «respirazione» al sito www.mobilesport.ch

Respiro di gola

Ostruendo parzialmente la glottide, si riesce a far fluire il respiro in modo controllato e lento. Per eseguire il respiro di gola si procede come segue. Per iniziare, sussurrare diverse volte di seguito «Aaaa» con un suono aspirato. Chiudere la bocca e respirare con il naso. Mentre si espira, cercare di nuovo di pronunciare «Aaaa», ma senza voce. Si sente un leggero fruscio. Non cercare di premere la glottide. Provare invece a respirare in questo modo senza doversi sforzare troppo. Il respiro di gola può anche essere usato nel quotidiano o quando ci si vuole rilassare. Tramite un'espiazione lenta e controllata si riesce a rilassarsi del tutto.



Percepire gli spazi respiratori

Stendersi sulla schiena, piegare le ginocchia e posizionare i piedi per terra. La distanza tra le ginocchia corrisponde alla larghezza dei fianchi. Si crea un angolo retto. Le vertebre lombari sono ben distese per terra. Con calma e tranquillità contare almeno fino a dieci per ciascuno degli spazi respiratori indicati di seguito. Cercare di concentrarsi sulla respirazione. Si possono tenere gli occhi aperti o chiusi.



Spazio respiratorio inferiore

- Posizionare le mani sul bassoventre. Durante l'inspirazione, la parete addominale si alza fino a superare l'inguine. Durante l'espirazione, si abbassa.
- Con ogni inspirazione, immaginarsi la propria pancia come se fosse un pallone gonfiabile che si riempie poco a poco d'aria e si ingrandisce. Durante l'espirazione, percepire come si svuota e si rimpicciolisce.

Spazio respiratorio centrale

- Posizionare le mani di lato sulle costole. Percepire come durante l'inspirazione anche la cassa toracica si allarga e si estende. Durante l'espirazione, invece, si contrae. Immaginarsi come il pallone sale dal bassoventre e si allarga anche tra le costole. Con l'espirazione, il pallone scende di nuovo.

Spazio respiratorio superiore

- Posizionare le punte delle dita sulle clavicole e percepire come con ogni inspirazione si espande un'onda che va dal diaframma pelvico fino alle clavicole. Il pallone sale dal bassoventre, passa dallo spazio respiratorio centrale e arriva fino in alto. Mentre si inspira le clavicole si alzano leggermente, quando si espira si abbassano.

Variante per la continuazione: posizionare il dorso delle mani nella zona dell'osso sacro e percepire come la respirazione riempie e svuota anche questi spazi. Si riesce a percepire la respirazione nella schiena?

Per concludere, posizionare le mani in un punto del corpo a piacimento e cercare di «dirigere il respiro» in questa zona.



Bodyscan



Questa sequenza, da eseguire in posizione supina, permette di migliorare la percezione del proprio corpo. Durante l'esercizio, si cerca di concentrarsi unicamente su se stessi tentando di percepire in modo consapevole le parti del corpo dalla parte inferiore a quella superiore.

Stendersi sulla schiena su un tappetino. Rallentare e calmare il respiro.

1. Concentrarsi sui piedi. Le punte dei piedi sono rivolte verso l'esterno. Cercare di sentire come i piedi diventano pesanti e rilassati.
2. Concentrarsi sui polpacci e sulle gambe. Farli diventare pesanti e rilassarli. Cercare di sentire quali parti toccano il tappetino e quali no. Le gambe diventano sempre più pesanti e rilassate ad ogni espirazione.
3. Dirigere ora l'attenzione sulle cosce. Cercare di sentire anche qui, quali parti toccano il tappetino e quali no. Se si percepiscono delle tensioni, cercare di scioglierle con l'espirazione successiva.
4. Il bacino è ampio, rilassato e può occupare tutto lo spazio di cui necessita. Il bacino diventa pesante e sprofonda nel tappetino.
5. Anche la schiena è larga, ampia e piatta. Ogni muscolo della schiena è sciolto e rilassato. Percepire la colonna vertebrale, sentire come è posizionata sul tappetino e osservare quali sono le parti che non toccano il suolo e quali invece sì.
6. Le spalle sprofondano nel suolo. Sono morbide e non sostengono nessun peso. Con ogni espirazione, la schiena diventa ancora più larga e piatta.
7. Le braccia sono pesanti e si rilassano accanto al corpo. Portare il rilassamento fino alle mani e alla punta delle dita. Le mani sono distese in modo sciolto e rilassato sul suolo. Si sente la stessa cosa a destra e a sinistra?
8. Quando arrivano i pensieri, osservarli e farli transitare come se fossero nuvole bianche nel cielo. Non cercare di contrastare l'arrivo dei pensieri, ma nemmeno fissarsi su di essi. Osservare semplicemente, lasciare andare e dirigere di nuovo la concentrazione sul corpo e sulla respirazione.
9. Rilassare e sciogliere la mandibola, la lingua è distesa e rilassata nel palato.
10. Gli occhi sono rilassati e riposano dolcemente nelle cavità oculari.
11. Tutto il viso si rilassa. La fronte è distesa e ampia. Si sente una piacevole sensazione di freschezza.
12. Cercare di osservare il respiro senza fare nulla. Inspirare, far uscire semplicemente il respiro e aspettare finché l'impulso di inspirare di nuovo arrivi naturalmente. Rimanere concentrati su se stessi e godersi il momento di pace.

In seguito, respirare più profondamente per alcune volte, muovere lentamente le mani e i piedi. Ritornare piano piano con l'attenzione nello spazio. Stirarsi, sgranchirsi, sbadigliare e tornare consapevolmente nel corpo.

Rilassamento dopo una lezione

Seguono alcuni esercizi da eseguire alla fine di un allenamento o di una lezione di educazione fisica. Si tratta di esercizi che si prestano anche per l'esterno.

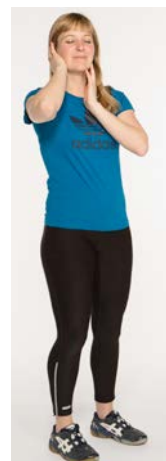
Albero nel vento

Stare comodamente in piedi con le ginocchia leggermente piegate. Posizionare i piedi a una distanza pari alla larghezza delle anche e, se possibile, chiudere gli occhi. Dapprima oscillare come un pendolo in avanti e indietro, in seguito anche da destra a sinistra. Alla fine eseguire dei cerchi con il proprio corpo come un albero in balia del vento. La forza del vento può variare. In seguito inspirare ed espirare profondamente tre volte e riaprire gli occhi.



Doccia energetica

Stare in piedi in modo comodo con le ginocchia leggermente piegate. Posizionare i piedi a una distanza pari alla larghezza delle anche. Chiudere gli occhi, se possibile. Immaginarsi di trovarsi sotto una doccia rinfrescante e rilassante. L'acqua scende dalla testa fino ai piedi. Immaginarsi che l'acqua scorra su capelli, testa, nuca, spalle, schiena, addome, gambe e piedi. Si può simulare l'acqua con le mani. In seguito inspirare ed espirare profondamente tre volte e riaprire gli occhi.



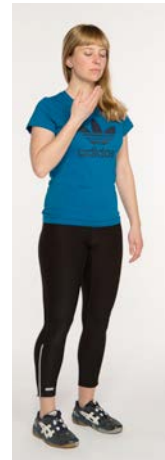
I cinque sensi

Stare in piedi in modo comodo con le ginocchia leggermente piegate. Posizionare i piedi a una distanza pari alla larghezza delle anche e, se possibile, chiudere gli occhi. Dirigere tutta l'attenzione alle orecchie: che tipo di rumori è possibile percepire? Poi concentrarsi sul naso: che odori si sentono? In seguito, tutta la concentrazione passa ai piedi. Sentire il contatto tra i piedi e il suolo. L'attenzione passa poi alle sensazioni di calore o freddo. Quali parti del corpo sono calde, quali invece piuttosto fredde? O forse tutto il corpo ha la stessa temperatura o non è né caldo né freddo? Si sente un formicolio in alcune parti del corpo? Alla fine inspirare ed espirare profondamente tre volte e riaprire gli occhi.



Viaggio corporeo nella nuca e nella testa

Stare in piedi in modo comodo con le ginocchia leggermente piegate. Posizionare i piedi a una distanza pari alla larghezza delle anche e, se possibile, chiudere gli occhi. Dirigere l'attenzione sul proprio corpo. In seguito concentrarsi sulla nuca. Ci sono tensioni nella zona della nuca e delle spalle? Com'è posizionata la testa sul collo: diritta o storta? Poi, spostare l'attenzione alla testa e aprire leggermente la bocca. La fronte rimane liscia o si formano delle rughe? Gli occhi sono chiusi leggermente oppure lo sono in modo forzato? Come sono le guance? I muscoli delle mandibole sono tesi? Cercare di sciogliere le tensioni interne con ogni espirazione. In seguito, inspirare ed espirare profondamente tre volte e riaprire gli occhi.



Viaggio fantasioso con musica

Assumere una posizione rilassata stendendosi supini su un tappetino. Gli occhi sono chiusi e le braccia sono allungate in modo sciolto lungo il corpo. Le gambe sono stese e rilassate (si può anche piegare le gambe per alleviare il peso sul coccige). Concentrarsi sulla musica. Sentire il contatto con il tappetino e lasciare uscire le tensioni dal corpo. In seguito, immaginare di trovarsi su una spiaggia. La pelle sente il calore della sabbia e dei raggi del sole. Il calore diffonde una calma piacevole in tutto il corpo. In lontananza si sente il rumore delle onde. Il respiro si adatta al ritmo delle onde che si infrangono sul bagnasciuga. Percepire il graduale rilassamento del corpo e la calma che ne deriva. Si sente anche una leggera brezza che accarezza la fronte. Rilassarsi completamente. Alla fine, chiudere le mani a pugno, inspirare e espirare per 3 volte e riaprire lentamente gli occhi.



Pace interiore col movimento

Diversi tipi di meditazione sono eseguiti partendo dal movimento. Nella cultura fisica cinese tradizionale, alcune tecniche «Qi gong» offrono movimenti atti a raggiungere uno stato meditativo.

Diverse tecniche Qi gong sono adatte per migliorare la percezione dell'economia dei movimenti. Usandoli alla fine di una lezione o di un allenamento ad alta intensità, questi esercizi aiutano a calmare il sistema circolatorio e a tornare alla tranquillità dopo un periodo intenso.

Esercizio 1 – Risvegliare il Qi

Inspirare: mentre si inspira, stendere le gambe e alzare le braccia frontalmente fino all'altezza delle spalle. I palmi delle mani sono rivolti verso il suolo.

Espirare: mentre si espira, piegare le ginocchia il più possibile senza però perdere la posizione eretta del torso e senza alzare i talloni. Prestare attenzione e non spostare il fondoschiena troppo indietro, altrimenti si accentua la lordosi. In contemporanea, far scendere le braccia fino all'altezza dell'ombelico. I movimenti delle braccia e delle gambe finiscono nello stesso momento.

Ripetere sei volte.

Consigli ed effetti: le spalle sono rilassate. Il movimento di sollevamento e abbassamento ricorda quello di un'onda. Le braccia seguono il movimento del corpo e la respirazione. Quando arrivano i pensieri, non soffermarsi su di essi e farli passare oltre. Cercare di sciogliersi e concentrarsi bene sulla sequenza dei movimenti. In questo modo si risveglia l'energia e si sensibilizza la percezione del proprio corpo.



Esercizio 2 – Aprire e allargare il torace

Inspirare: alzare le braccia e stendere le gambe come nel primo esercizio. Quando sono all'altezza delle spalle, aprire lentamente le braccia di lato, i palmi delle mani rimangono rivolti uno verso l'altro. Aprire le braccia fino a raggiungere il limite naturale di stiramento. In questo modo, la cassa toracica si apre.

Espirare: portare lentamente le mani in avanti con le braccia tese. I palmi delle mani sono rivolti uno verso l'altro. Arrivare alla posizione iniziale in cui la distanza tra le mani è pari alla larghezza delle spalle. In seguito girare i palmi verso il basso e abbassare le braccia come nell'esercizio numero uno.

Ripetere sei volte.

Consigli ed effetti: aprire la cassa toracica per respirare a pieni polmoni. In questo modo si allunga la respirazione e nel contempo si amplia la consapevolezza. Con questo esercizio si raggiunge uno stiramento delicato della cassa toracica e dei polmoni. La respirazione diventa più profonda e calma.



Esercizio 4 – Spostare le nuvole

Inspirare: stendere le gambe e alzare le braccia sopra la testa facendole passare davanti al corpo. Lo sguardo segue le mani. Quando le mani sono all'altezza della testa, ruotare le braccia all'infuori senza variare la distanza tra le mani. Girare le braccia e le mani affinché i palmi delle mani siano rivolte verso il cielo. Portare il dorso della mano sinistra sopra il palmo della mano destra. Continuare a dirigere lo sguardo verso i dorsi delle mani.

Espirare: abbassare le mani di lato come seguendo un cerchio finché raggiungono lateralmente l'altezza delle spalle. Senza fermare il movimento, continuare ad abbassare le mani fino a formare un cerchio verso il basso. La distanza si riduce fino a quando le mani si trovano a circa tre centimetri una dall'altra, all'altezza dell'addome. Mentre si abbassano le braccia piegare anche le ginocchia. Piegare il più possibile senza però perdere la posizione corretta del torso o alzare i talloni.

Consigli ed effetti: alzando le braccia si amplia il centro del corpo. Immaginarsi di allargare il centro del corpo il più possibile. Quando invece le braccia si abbassano e si piegano le ginocchia, l'universo si rimpicciolisce così tanto da poter inglobare il centro del corpo (grande quanto una pallina da tennis circa). Ingrandire e ridurre il centro del corpo migliora il senso dell'equilibrio e aiuta a trovare il proprio centro.



Esercizio 6 – Remare su un lago tranquillo

Inspirare: ruotare le dita all'esterno. Le braccia lievitano da sole compiendo un cerchio e spostandosi verso l'alto. Stendendo le gambe, il movimento verso l'alto delle braccia è accentuato. Mentre si esegue il movimento inspirare finché le braccia sono tese sopra la testa. Dirigere i palmi delle mani e lo sguardo verso il cielo. Le gambe sono tese.

Espirare: mentre si piegano lentamente le gambe, portare le braccia tese in avanti verso il basso finché arrivano all'altezza del bacino insieme alla fine del movimento delle ginocchia. Le braccia rimangono tese. Le dita puntano in avanti e i palmi verso il basso. Coordinare il movimento con l'espiazione.

Ripetere sei volte.

Consigli ed effetti: grazie al movimento circolare delle braccia, si massaggiano dolcemente le articolazioni delle spalle. Le mani compiono un cerchio partendo da dietro in avanti. Cercare di accentuare il movimento immaginandosi il cerchio. È possibile percepire bene i movimenti (alzare e abbassare). Dopo aver girato le mani verso l'esterno nel punto più basso, il corpo e le braccia si alzano quasi da soli.



Esercizio 8 – Girare la testa e guardare la luna

Inspirare: mentre si stendono le gambe, girare l'addome a sinistra. Spostare le braccia, che sono parallele, in alto a sinistra per far ruotare ancora un po' di più l'addome e raggiungere il limite naturale di rotazione. Dirigere il palmo della mano sinistra verso l'alto, quello della mano destra verso il basso. Entrambi i palmi sono all'altezza delle spalle. Il braccio destro è leggermente piegato, quello sinistro è dritto. Le gambe sono diritte ma non troppo tese. Lo sguardo è rivolto in lontananza oltre le mani. Girare il torso il più possibile senza spostare i piedi. Durante il movimento, lo sguardo rimane sempre rivolto verso la mano sinistra, senza però guardare la mano. Coordinare l'inspirazione con il movimento verso l'alto.

Espirare: coordinare il movimento opposto con l'espiazione. Portare le mani e le braccia verso il basso. Concludere l'espiazione quando le braccia sono dirette verso il basso e i palmi delle mani sono rivolti uno verso l'altro. Svolgere l'esercizio dal lato destro eseguendo gli stessi movimenti.

Ripetere tre volte per lato.

Consigli ed effetti: quando le mani sono parallele e allineate alla larghezza delle anche si sente un flusso energetico tra i due palmi. Cercare di intensificare questo flusso con l'immaginazione. Stirando la colonna vertebrale è possibile migliorarne la flessibilità. In questo modo, si crea una leggera pressione sugli organi interni, in particolare i reni. In seguito, la pressione viene sciolta.



Esercizio 15 – Volare come un'aquila

Inspirare: mentre si inspira piegare lentamente le ginocchia e contemporaneamente alzare le braccia di lato finché le mani sono all'altezza delle spalle (palmi delle mani rivolti verso il basso). L'impulso per alzare le braccia di lato parte dalle spalle senza però sollevarle. In seguito, l'impulso passa alle braccia, ai gomiti e agli avambracci fino alle mani.

Espirare: mentre si espira piegare le gambe e abbassare contemporaneamente le braccia di lato fino a raggiungere la posizione di partenza.

Ripetere sei volte.

Consigli ed effetti: durante questo esercizio si imita il volo di un uccello. Cercare di percepire una sensazione di mancanza di gravità, come se si fosse in grado di volare. Piegando le ginocchia (espiazione), si torna a terra.



Esercizio 16 – Girare come un mulino a vento

Inspirare: mentre si inspira avviare un movimento circolare con le braccia. Girare l'addome a sinistra, far ruotare le braccia in alto di lato e stendere contemporaneamente le gambe. Durante il movimento le braccia e le mani (con i palmi uno verso l'altro) rimangono circa alla stessa distanza. Lo sguardo segue i movimenti circolari delle mani. Concludere l'inspirazione quando le gambe sono tese e le mani hanno raggiunto il punto più alto del movimento circolare (sopra la testa).

Espirare: continuare senza interruzione e completare il cerchio sul lato destro. Durante l'espiazione piegare le ginocchia. Coordinare il movimento delle braccia con la flessione delle ginocchia. Concludere l'espiazione quando le mani hanno raggiunto il punto più basso del movimento circolare e le gambe sono piegate al massimo senza però perdere la posizione eretta della schiena.

Consigli ed effetti: con questo esercizio si muove soprattutto l'addome. Le mani e le braccia si spostano senza movimenti supplementari. I cinesi chiamano questo movimento «la ruota che gira volando». Mentre si esegue l'esercizio, cercare di immaginarsi una ruota che gira.



Esercizio 18 – Calmare il Qi

Inspirare: mentre si inspira stendere le gambe e girare i palmi, come se si cercasse di attingere acqua con le mani. Coordinando con l'estensione delle gambe, portare le braccia e le mani dolcemente in alto fino a raggiungere circa l'altezza del petto. Le mani si trovano a circa 30 centimetri dal corpo.

Espirare: con l'espiazione, girare i palmi delle mani verso il basso mentre si flettono le ginocchia. Spingere i palmi delle mani verso il basso fino a raggiungere il basso ventre. Mentre si piegano le gambe, le ginocchia sono leggermente schiacciate insieme. Mentre si stendono le gambe, sciogliere un po' le ginocchia.

Consigli ed effetti: con questo ultimo esercizio cercare di calmare il Qi (flusso energetico) e di concentrare le proprie energie nel basso ventre (centro del corpo). Mentre si spingono le mani verso il basso, immaginarsi di dirigere l'energia verso l'addome dove questa viene concentrata. Cercare di ottenere un sentimento di felicità assoluta e di pace. Ripetere l'esercizio sei volte. Alla sesta volta concludere portando le gambe una vicina all'altra e posizionando le braccia lungo il corpo in modo sciolto (come all'inizio del primo esercizio).



Circuito di rilassamento

Di che cosa ha bisogno il nostro corpo in questo momento? Dalla serie di esercizi presentati di seguito si possono estrarre quelli più adatti.

Un'istantanea per iniziare

Di che cosa ha bisogno il mio corpo in questo momento? Attivazione, rilassamento, scarico o scioglimento? Prima di iniziare un esercizio, verificare com'è il proprio respiro. Il respiro è piatto, profondo nell'addome, regolare, irregolare, stentato, leggero o lungo? Cercare di individuare le necessità personali per scegliere l'esercizio o gli esercizi adeguati. Ogni esercizio richiede da uno a tre minuti di tempo, in funzione del numero di ripetizioni.

Percuotere e attivare il corpo

Iniziare con le braccia e le spalle. Chiudere la mano a pugno (leggermente). Iniziare percuotendo la spalla sinistra con il pugno destro, partire dalla parte interna del braccio sinistro e scendere per poi risalire dalla parte esterna (3 volte). Eseguire dall'altra parte. Respirare nell'addome.

Poi, percuotere tutto il corpo nell'ordine seguente: braccia, testa, schiena, natiche, parte esterna delle cosce e delle gambe, dita dei piedi. Poi risalire dalla parte interna delle gambe (3 volte).

Variante

- Percuotere prima solo una parte. È possibile percepire la differenza rispetto all'altra parte del corpo?

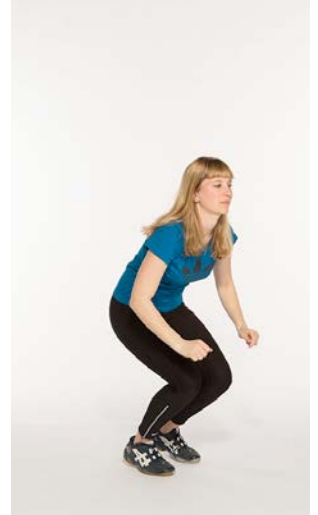
→ [scheda descrittiva](#)



Srotolare vertebra per vertebra

Piegare leggermente le ginocchia per la posizione di partenza. Alzare le braccia in alto di lato finché si toccano sopra la testa. Inspirare durante il movimento. Portare le braccia davanti al corpo e piegare bene le ginocchia. Rimanere così per un momento e poi alzarsi vertebra per vertebra.

→ [scheda descrittiva](#)



Massaggio del viso

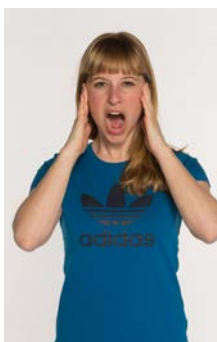
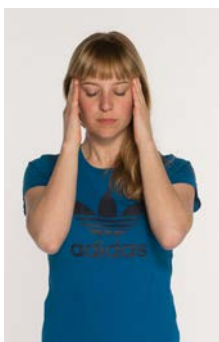
Sfregare leggermente i palmi delle mani finché si crea una sensazione di calore. Collocare le mani sul viso e massaggiare leggermente. Massaggiare le tempie e i muscoli delle mandibole.

Osservazione: spesso la mandibola è tesa, anche quando si dorme. Più della metà delle connessioni neurologiche tra il cervello e il corpo passano dall'articolazione mandibolare. Massaggiare la zona mandibolare e sbadigliare intensamente sono movimenti che generano un effetto rilassante.

Far passare la punta delle dita premendo con forza. Il movimento parte dalla fronte e dalle tempie verso il cuoio capelluto, come un pettine. Poi massaggiare il cuoio capelluto eseguendo movimenti circolari come il parrucchiere.

Alla fine coprire gli occhi con le mani per circa uno-due minuti e respirare profondamente.

→ [scheda descrittiva](#)



Massaggio delle orecchie

Massaggiare le orecchie dall'alto al basso. Massaggiare intensamente con il pollice il bordo interno dall'alto. Massaggiare il bordo esterno più dolcemente. Per finire, sfregare davanti e dietro l'orecchio con il dito medio e l'anulare.

→ [scheda descrittiva](#)



Attivare la zona lombare

Massaggiare la zona lombare con le mani chiuse a pugno. Piegare leggermente le ginocchia per ammortizzare. Poi, collocare le mani sulla zona dell'osso sacro. Rilassare la zona lombare.



→ [scheda descrittiva](#)

Attivare i piedi

Scegliere una gamba d'appoggio, piegare leggermente il ginocchio. Con l'altro piede, prima muovere in avanti il tallone e poi la punta. Alternare ed eseguire in tutto tre volte in modo dinamico. Stendere la gamba completamente. Combinare ogni movimento con una forte espirazione.

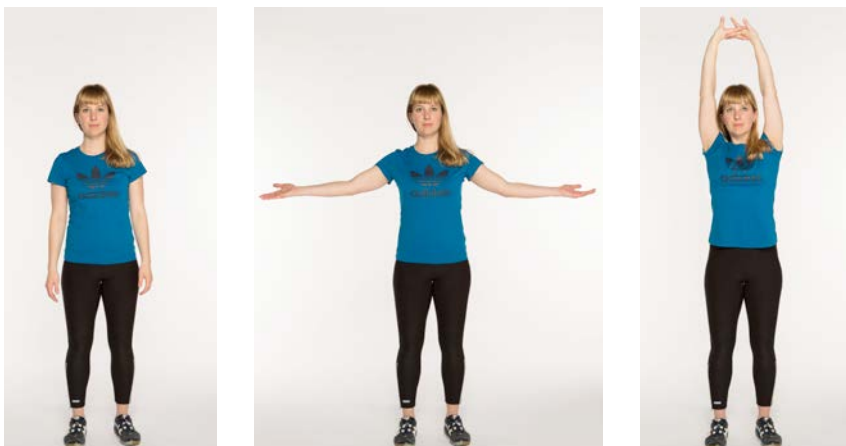
Alla fine eseguire tre rotazioni con la caviglia verso l'interno e tre verso l'esterno. Sciogliere e cambiare gamba. Eseguire tre volte per gamba. Poi posizionare i piedi alla larghezza delle spalle. Creare un buon contatto con il suolo. Iniziare con dei piccoli movimenti, verso l'alto e verso il basso. Iniziare con i piedi, aggiungere il bacino, le braccia e le mani. Applicare il movimento di ammortizzamento a tutto il corpo e poi, poco a poco, ridurre.

→ [scheda descrittiva](#)



Prendere il cielo in mano

Stare in piedi dritti con le gambe leggermente divaricate e le braccia di lato. Tenere gli occhi aperti durante tutto l'esercizio. Mentre si inspira, alzare le braccia di lato. I palmi delle mani sono rivolti verso l'alto. Piegare le mani e poi girare i palmi delle mani verso l'alto. Inspirare ed espirare profondamente e stirarsi ancora di più mentre si guarda verso il dorso delle mani. Con la prossima espirazione, portare il mento verso il petto e fare scendere le braccia di lato. Ripetere il movimento cinque volte.



→ [scheda descrittiva](#)

Massaggio in due

Doccia energetica

Eseguire a coppie. La persona A svolge i movimenti e la persona B si gode la doccia energetica. Dalla testa ai piedi. Prima bagnare (simulare le gocce d'acqua con la punta delle dita), poi insaponare (sfregare), sciacquare (movimenti su tutto il corpo) e per finire asciugare (usare un tappetino o un altro oggetto come un ventaglio).

Variante

- Formare due gruppi e posizionarli su due file. Si ha sempre una persona di fronte. Una persona entra nello «centro benessere» camminando tra le due file. Dapprima la persona è bagnata (con le mani «gocciolare» sui vestiti), poi insaponata (sfregare), in seguito tamponata dolcemente (lievi percussioni) e infine asciugata (usare i tappetini o una rivista come ventaglio). Non appena la prima persona ha finito tutte le tappe, parte la prossima.



Tempo pazzerello

A coppie, in piedi o distesi. La persona A imita il tempo sulla schiena della persona B. Possibili condizioni meteorologiche:

Sole = sfiorare dolcemente la schiena con le mani (dare calore).

Pioggia = tamburellare sulla schiena con la punta delle dita (forte, piano, ecc.).

Grandine = tamburellare con i pugni (senza esagerare) sulla schiena.

Vento = tracciare delle linee confuse sulla schiena con entrambe le mani.

Lampo = disegnare rapidamente con un dito una linea a zigzag sulla schiena.

Alla fine, dopo tutti i cambiamenti, splende di nuovo il sole.

Varianti

- Questo esercizio può anche essere svolto in gruppo. I partecipanti sono seduti in cerchio in modo che ognuno si ritrovi con una schiena davanti a sé.
- Oltre alle condizioni meteorologiche, è possibile scegliere altri temi e altre storie. Per esempio, fare la pizza: impastarla e aggiungerci gli ingredienti. Oppure, eseguire diversi lavori in giardino.



Massaggio con una palla

A coppie. La persona A è stesa bocconi su una superficie morbida. La persona B massaggia A con una palla da ginnastica, una palla riccio o qualcosa di simile. Eseguire piccoli movimenti circolari dai piedi verso la testa. La persona B massaggia solo i muscoli, non la colonna vertebrale. Evitare le parti spiacevoli. Inoltre, cercare di adattare la pressione affinché il massaggio risulti piacevole (informarsi prima). Alla fine, togliere la palla e sfiorare la schiena con entrambe le mani dalle spalle fino al bacino.

Variante

- È possibile eseguire l'esercizio anche nella posizione supina.



Scuotere le braccia e le gambe

La persona A è distesa sulla schiena, B le si inginocchia di lato. B posiziona un asciugamano sotto il ginocchio destro di A. Con l'ausilio dell'asciugamano alzare la gamba e svolgere dei leggeri movimenti di lato (pendolo) e in alto e in basso. Fare la stessa cosa con la gamba sinistra e con entrambe le braccia. Dedicare circa un minuto a ogni arto. La persona A cerca di lasciare gli arti pesanti nell'asciugamano e si gode i movimenti senza fare nulla. Conclusione possibile: sfiorare due-tre volte partendo dall'anca, passando sopra il ginocchio e il polpaccio fino alla punta dei piedi.

Osservazione: è possibile eseguire questo massaggio anche senza asciugamano.



Massaggi sportivi – Professionisti all'opera

Su mobilesport.ch trovate dei contributi e dei filmati sui massaggi sportivi riguardanti due zone in particolare: «parte posteriore del corpo» e «cintura scapolare e schiena».

Articolo: [Massaggi sportivi – Professionisti all'opera](#)

Filmati:

- [Parte posteriore del corpo](#)
- [Cintura scapolare e schiena](#)

Informazioni

Bibliografia


- Baumann, S. (2009): [Psychologie im Sport](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Hari, H.P. (2002): [Massage macht Schule](#). Werkbuch 2002, 2. Auflage Bern, Zytglogge.
- Gach, M.R. (1985): [Aku-Yoga](#). Monaco: Kösel Verlag.
- Glaser, V. (1990): [Eutonie, Das Verhaltensmuster des menschlichen Wohlbefindens](#). Heidelberg K.F. Haug.
- Müller, E. (2012): [Du spürst unter deinen Füßen das Gras](#). Francoforte: Fischer.
- Müller, E. (2009): [Auf der Silberlichtstrasse des Mondes](#). Francoforte: Fischer.
- Meyer, T.: (2006): [Entspannungstraining im Sport](#). Schorndorf: Hofmann.
- Schwichtenberg, M., Jordan, A. (2004): [Körperwahrnehmung & Entspannung](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Psiche, [Basi teoriche ed esempi pratici](#), UFSPO 2532 Macolin

Filmati

- [Parte posteriore del corpo](#)
- [Cintura scapolare e schiena](#)
- [Il massaggio fa scuola](#) (solo in tedesco)

Aiuti

- [Rilassamento pronto all'uso](#)
- [Il dado del rilassamento](#)
- [Modello dado del rilassamento](#)
- [Lista di controllo per docenti](#)
- [Contributi sulla respirazione](#)
- [Contenuti sul Qi gong](#)

Partner	Impressum
 ASEF	Editore Ufficio federale dello sport UFSPO 2532 Macolin
	Autori Erik Golowin Gina Kienle Hans Peter Hari
	Redazione mobilesport.ch
Per il tema del mese:	Foto Ueli Känzig, Media didattici, SUFSM
 erwachsenensport schweiz sport des adultes suisse sport per gli adulti svizzera	Illustrazioni Libere di diritti
	Filmati Media didattici, SUFSM
	Layout Media didattici, SUFSM