

Rilassamento Muscolare Progressivo

Siediti comodamente.

L'esercizio comincia con le braccia.

Stringi le mani a pugno e tendi le braccia verso fuori con tutta la forza che hai, o quasi; mantieni questa tensione per 10-20 secondi. Dovresti sentire la fatica!

Alla fine apri i pugni, lascia cadere le braccia in grembo e **rilassale completamente**. Senti quanto è piacevole?

Respira a fondo e lascia che esca tutta l'aria, godendoti il momento.

Ripetere una volta il respiro. È stato bello, vero?

Ora è la volta delle gambe.

Tendi la muscolatura al massimo, mantieni la tensione per 10-20 secondi e poi rilassati di nuovo.

Respira nuovamente due o tre volte, inspirando a fondo ed espirando lentamente. Si prova la stessa sensazione di quando ci si siede finalmente dopo avere terminato un lavoro faticoso.

Ora passa alla schiena e alla pancia.

Tendi con forza la muscolatura della schiena, della pancia e delle natiche e mantieni la tensione. Questo sì che è un lavoro!

Lascia andare la tensione e **goditi un respiro profondo e disteso**.

Puoi fare questi tre esercizi **dovunque ti trovi**: in treno, in auto, con un po' di esercizio anche durante una riunione noiosa, sono quasi invisibili!

Il quarto esercizio è meglio farlo quando si è soli.

Si tratta di **tendere i muscoli della faccia e del collo**. Non aver paura, fai delle smorfie terribili!

Per riflesso è probabile che tenderai anche i muscoli della pancia e della schiena. Mantieni questo stato per qualche secondo, poi lasciati andare e **respira in piena distensione**.

Anche una pratica apparentemente del tutto innocua come il rilassamento muscolare progressivo può causare alcuni problemi, tra cui l'insorgenza di crampi.

In questi casi distendere i muscoli interessati e gradualmente i crampi scompariranno.

In caso di artrosi escludere le articolazioni interessate dallo svolgimento degli esercizi. Se l'esecuzione degli esercizi provoca dolore, ridurre l'intensità della contrazione.