

RILASSAMENTO DISTENSIVO PROGRESSIVO

Preparazione

Interessante e molto utile associare agli esercizi fisici e ad una dieta idonea anche un grado di rilassamento mentale che parte dalla distensione di gruppi muscolari dei vari distretti corporei.

Dopo aver instaurato una respirazione appropriata diaframmatica/addominale regolare ,iniziare a concentrarsi sui vari gruppi muscolari indicati in tabella iniziando dai piedi e lasciare quel distretto corporeo solo quando si sente veramente allentare la tensione per poi passare al distretto successivo.

Utile la griglia di valutazione che ci da l' esatta misura dei nostri miglioramenti giornalieri e dei distretti muscolari a cui prestare più attenzione perchè più tesi .

Tutto ciò esercitato per circa 10 minuti una o due volte al giorno regala una sensazione di benessere psicofisico.

Esecuzione

Chiudi gli occhi, inspira ed espira lentamente.

Il tuo corpo diventa pesante, sempre più pesante e rilassato; concentrati sui tuoi piedi, che sono rilassati e pesanti.

Rivolgi lentamente l'attenzione ai muscoli dei polpacci, ora li senti rilassati e pesanti; anche le gambe sono rilassate.

Continua a distendere tutti i muscoli del tuo corpo, lo stomaco, i muscoli addominali, le braccia, le mani, il collo, i muscoli del viso, la fronte, gli occhi.

Ti senti bene, molto bene, la calma e la tranquillità ti avvolgono.

