

Web Editoriale – Gennaio 2021

di Elisabetta Sartarelli

TECNICHE di RILASSAMENTO e RESPIRAZIONE

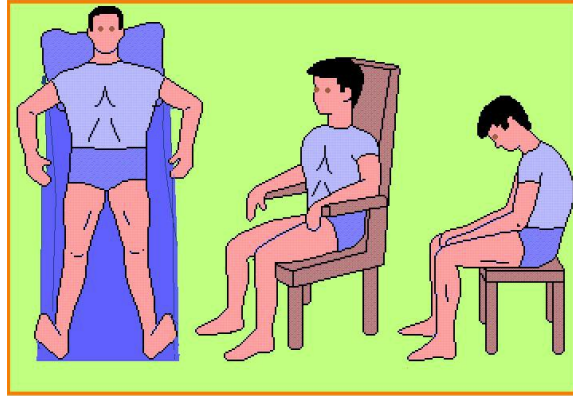
Le Tecniche di Rilassamento e Respirazione (tratte dal Training Autogeno) rappresentano una metodica efficace a contrastare le tensioni nervose e favorire il rilassamento muscolare e conseguentemente facilitare il recupero di una buona voce nei casi di abuso e stress vocali, nonché ridurre il fastidio degli acufeni, soprattutto quelli legati a bruxismo.

L'allenamento deve essere quotidiano, due/tre volte al giorno per circa 10/15 minuti l'uno, con REGOLARITA' e COSTANZA.

Prima di iniziare qualsiasi esercizio è bene accertarsi di quanto segue:

- *L'ambiente deve essere silenzioso e bisogna evitare di essere disturbati durante l'esecuzione degli esercizi. Perciò è bene spegnere il cellulare;*
- *Nella stanza ci deve essere una luce soffusa (non troppa luce, né troppo buio);*
- *Non bisogna avere né caldo né freddo e la temperatura deve restare costante;*
- *Non bisogna indossare niente che stringa o che dia fastidio durante l'esecuzione degli esercizi: allentare la cravatta e la cintura, togliere l'orologio, gli occhiali, le scarpe, slacciare i pantaloni o la gonna se troppo stretti, ecc;*
- *E' preferibile svolgere gli esercizi con calma e ad occhi chiusi;*
- *Alla fine di ogni allenamento bisogna eseguire sempre gli esercizi di RIPRESA, per riprendere il tono muscolare.*

La Posizione:



SUPINA:

Ci si sdraia supini, le gambe leggermente divaricate con le punte dei piedi all'infuori. Le braccia sono staccate dal busto, leggermente piegate, con le dita separate tra loro e leggermente arcuate.

Il collo e la schiena devono essere ben appoggiati, con le spalle e la mascella rilassate.

IN POLTRONA:

Ci si siede su una POLTRONA con la schiena ben aderente e la testa appoggiata allo schienale. Si può anche utilizzare un cuscino.

Le gambe devono essere flesse a 90° con i piedi ben appoggiati e le punte rivolte verso l'esterno. Le braccia devono essere appoggiate ai braccioli (se ci sono) oppure sulle cosce.

Se le mani sono appoggiate sulle gambe, separare le dita e arcuarle leggermente.

A COCCHIERE:

Questa posizione, per il fatto che richiede esclusivamente di essere seduti ma senza un particolare appoggio di base, può essere praticata in qualunque posto vi troviate (anche su un sasso, su uno sgabello).

Ci si siede sulla sedia molto in avanti, senza appoggiarsi allo schienale. I piedi devono essere ben appoggiati a terra, con le punte rivolte all'esterno.

Flettere la schiena e appoggiare gli avambracci sulle cosce e lasciare penzolare le mani tra le gambe (possibilmente evitando che si tocchino l'un l'altra).

Lasciare penzolare il collo in avanti il più possibile e rilassare le spalle e la mascella.

Esercizi di Rilassamento

1. Chiudere gli occhi
2. Fare alcuni respiri profondi
3. Sentire il proprio battito cardiaco regolare
4. Contrarre la muscolatura della gambe per alcuni secondi, quindi decontrarre e percepire gli arti inferiori pesanti, molto pesanti
5. Ripetere la contrazione, decontrazione e pesantezza con :
gli arti superiori, le spalle, il torace, il bacino
6. Fare alcuni respiri profondi e ripetere per alcune volte le seguenti parole: "IL MIO RESPIRO E' CALMO E REGOLARE. IO SONO CALMO/A E RILASSATO/A"

Esercizi di Respirazione (vanno eseguiti dopo quelli di rilassamento)

7. Mettere una mano sul diaframma e percepire il suo spostamento durante la respirazione
8. Si abbassa durante l'espiazione
9. Si solleva durante l'inspirazione
10. Sonorizzare l'espiazione, pronunciando la lettera "K"
11. Sonorizzare l'inspirazione, pronunciando la lettera "S"
12. Espiazione ed inspirazione devono essere molto lunghe, cosicché il passaggio dell'aria sia il più lungo possibile
13. Finiti gli esercizi, prima di aprire gli occhi eseguire la: Fase di ripresa:
 - a) Fare un profondo respiro;
 - b) Stringere i pugni e contrarre gli arti superiori ed inferiori;
 - c) Aprire gli occhi;
 - d) Stiracchiarsi come al risveglio del mattino;
 - e) Prima di alzarsi girarsi su un fianco e aspettare qualche istante;
 - f) Se l'esercizio viene fatto nel proprio letto prima di addormentarsi, la fase di ripresa (respiro, pugni, occhi), non va eseguita. Ci si addormenta e sogni d'Oro.

Non si deve avere fretta perché l'efficienza dipende esclusivamente da COME viene eseguito e non dal tempo che si impiega nel farlo. Non è richiesto nessuno sforzo fisico, solamente un costante allenamento nella pratica degli esercizi che dovrebbero alla fine rientrare nelle nostre abitudini quotidiane.