

**ASSOCIAZIONE DONNE OPERATE AL SENO**

Via Udine, 6 - 34132 Trieste

**TECNICHE DI  
RILASSAMENTO**



**ADOSITALIA**

Elaborazione di Luisa Nemez  
Disegni di Marisa Danese

## LE TECNICHE DI RILASSAMENTO

*Le tecniche di rilassamento si basano sulla padronanza del sistema nervoso periferico attraverso la respirazione, sulle posizioni e sull'attenzione da dedicare a diversi punti del nostro corpo (interni o esterni) per distendere ogni muscolo ed organo, per insegnare a utilizzare tutto il potenziale nervoso e fisico per un recupero delle energie.*

### LA RESPIRAZIONE

*Primo atto per iniziare una seduta di tecniche di rilassamento sarà quello di effettuare una serie di atti respiratori, di quel processo cioè fondamentale per la vita dal primo all'ultimo respiro.*

*Per trarre da questo atto meccanico i maggiori benefici possibili si deve influire positivamente sulla respirazione regolando in modo da renderla senza sforzo, né tensione, più ampia possibile. l'inspirazione avverrà attraverso il naso, contemporaneamente i muscoli addominali si rilasseranno per far posto al diaframma che, abbassandosi, farà espandere la parte inferiore dei polmoni.*

*Sempre continuando ad inspirare allargare la gabbia toracica.*

*Nella seconda fase trattenere il respiro.*

*Infine lentamente espirare contraendo l'addome, mentre il diaframma si rialza per facilitare la più completa possibile espulsione di aria.*

*La espirazione sarà sempre più lunga della inspirazione.*

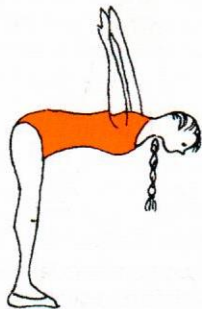
*È importante iniziare una seduta di tecniche di rilassamento con esercizi di respirazione per eliminare rigidità articolari, dolori, tensioni.*

*Gli esercizi vanno eseguiti lentamente, armonizzando respirazione e posizione e dosando gli sforzi. La sequenza dei movimenti prevede tre momenti: in piedi, seduti e sdraiati.*

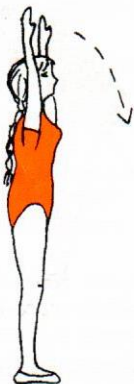
*Gli esercizi che presentiamo sono completi. Ci rendiamo conto che non tutti potranno raggiungere le posizioni terminali. Ciò non dovrà tuttavia scoraggiare perché i benefici saranno comunque avvertibili. Col tempo e la costanza della pratica, le prestazioni miglioreranno senza dubbio.*

*Ogni gruppo di movimenti va ripetuto 3-4 volte.*

## ESERCIZI DA ESEGUIRE IN PIEDI

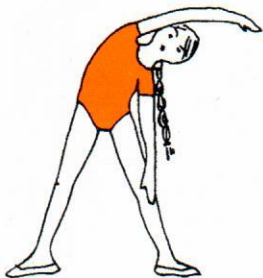
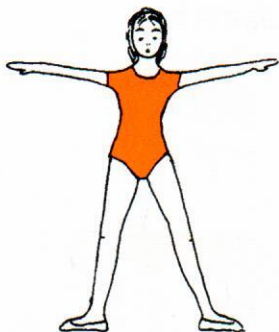


- 1) Portare le braccia tese dietro al corpo. Inspirare.
- 2) Espirare piegando il busto e spingendo contemporaneamente in alto le braccia. Raddrizzarsi.



- 3) Portare le braccia alte sopra la testa. Inspirare.
- 4) Espirare piegandosi sulle ginocchia e portandosi in posizione di massima raccolta.

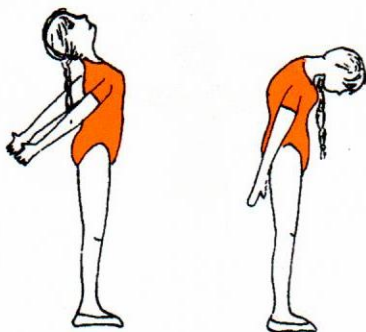




- 5) Inspirare allargando le braccia.
- 6) Espirare portando la mano destra ad arco sopra il capo mentre la sinistra scivola lungo la gamba. Ripetere il movimento dal lato opposto.



- 7) Intrecciare le dita. Sollevare le braccia sopra la testa inspirando.
- 8) Mentre si espira piegarsi il più possibile lateralmente a sinistra. Raddrizzarsi inspirando. Ripetere il movimento a destra. Questi esercizi oltre che a mobilizzare il rachide e tonificare e rafforzare la muscolatura para-vertebrale, sono molto utili per la parete laterale del torace, per le spalle e per la faccia ventrale del braccio.



- 1) Portare le braccia tese dietro al corpo. Inspirare.
- 2) Mentre si espira incurvare leggermente la schiena e ruotare il dorso delle mani indietro.



- 3) Inspirando alzare il capo, ruotare le mani in fuori e unire le scapole.



4) Allargare le braccia. Inspirare.



5) Molto lentamente, espirando, portare le braccia dietro la schiena (sinistra alta, destra bassa) fino a farle toccare. Ripetere invertendo le posizioni. Tonificando tutti i muscoli dorsali, irrobustiscono la muscolatura del cingolo scapolare, sbloccando le articolazioni delle spalle.

## ESERCIZI DA ESEGUIRE SEDUTI



- 1) Sollevare le braccia alte sopra la testa con le mani incrociate e le palme rivolte verso l'alto, gambe distese. Inspirare.
- 2) Espirare e, mantenendo lo stiramento delle vertebre, chinarsi in avanti portando le mani verso i piedi e, possibilmente oltre, mantenendole incrociate con le palme rivolte sempre all'infuori. Rimanere in questa posizione per un paio di respirazioni. Ad ogni espirazione allungarsi.



- 3) A gambe incrociate portare le mani alte sopra la testa. Inspirare.
- 4) Espirando portare le mani, sempre con le palme rivolte verso l'alto, dietro la nuca.





5) Riportarle alte, inspirando.

6) Mentre si espira portare le mani verso avanti e...



7) Inspirando portare le mani contro il petto, unendo contemporaneamente le scapole.

8) Riportarle in avanti, espirando.



9) Inspirando portare le braccia alte sopra la testa.

10) Mentre si espira abbassarle lateralmente.

Questa sequenza di esercizi oltre che a favorire la circolazione mobilizza il rachide e il cingolo scapolare e sblocca l'articolazione scapolo-omerale.



- 1) Portare le mani alla nuca, gomiti in fuori, inspirando. Espirare e lentamente eseguire una torsione del busto a sinistra. Riportarsi in asse, inspirando, mentre si espira eseguire una torsione a destra.



- 2) Portare le mani alla nuca, gomiti in fuori, inspirare.
- 3) Mentre si espira eseguire una torsione del busto a sinistra mentre le braccia si portano verso l'alto, palme in alto, il medesimo movimento eseguirlo a destra.  
Esercizi molto utili per mobilizzare l'articolazione intervertebrale e il cingolo scapolare.



- 1) Piegare la testa in avanti fino a toccare il torace.
- 2) Rialzare la testa molto lentamente.



- 3) Ruotare la testa a destra.  
Ripetere il movimento a sinistra.

Eseguendo questi movimenti avere l'avvertenza di tener la schiena diritta; la sequenza degli esercizi deve avvenire molto lentamente evitando rigidità muscolari.

Questa serie di esercizi è molto utile per mobilizzare il rachide cervicale e tonificare la muscolatura paravertebrale.



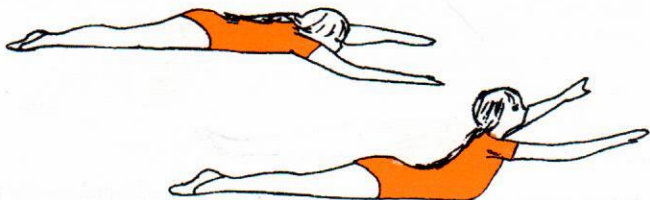
- 1) Seduti, gambe incrociate, mani sulle ginocchia. Inspirare sollevando le spalle, espirare abbassandole.

Utile per la mobilizzazione del cingolo scapolare e della muscolatura toracica.

## ESERCIZI DA ESEGUIRE SDRAIATI



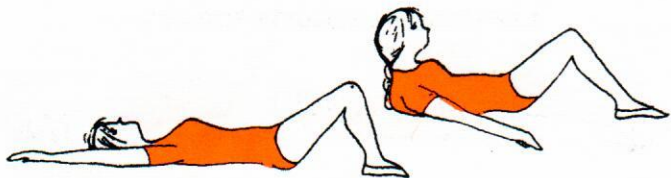
- 1) Sdraiati ventre a terra, gambe unite, braccia tese indietro, dita delle mani intrecciate.
- 2) Inspirare tendendo le braccia e le spalle indietro fino a far toccare le scapole; testa alta. Espirando tornare alla posizione iniziale.



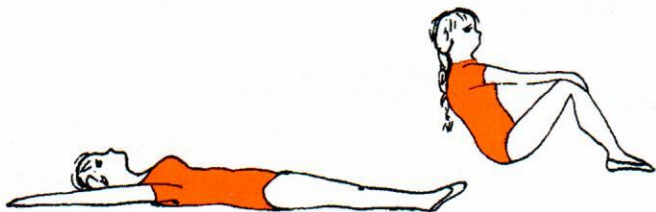
- 3) Posizione sdraiata, ventre a terra, gambe unite; braccia in avanti leggermente divaricate.
- 4) Alzare lentamente le braccia e il busto. Inspirare. Espirando tornare alla posizione iniziale.



- 5) Sdraiati, ventre a terra, intrecciare le mani dietro la nuca. Inspirando sollevare i gomiti e la testa. Rimanere un paio di respirazioni in questa posizione. Espirando ritornare alla posizione iniziale.  
Utili per rinforzare i muscoli dorsali e della scapola.



- 1) Flettere le gambe portando contemporaneamente le braccia alte sopra la testa. Inspirare.
- 2) Mentre si espira portare le braccia ai lati del corpo e alzare contemporaneamente la testa. Fermarsi in questa posizione. Rilassarsi e tornare alla posizione di partenza.



- 3) Posizione supina, gambe distese, unite, braccia alte sopra il capo.
- 4) Mentre si inspira profondamente con movimento rapido sollevare la schiena e portare le mani alle ginocchia. Espirando portarsi lentamente alla posizione iniziale. Rinforzano i muscoli addominali e dorsali.



- 1) Posizione supina, ginocchia flesse, mani intrecciate sotto la nuca. Inspirare.
- 2) Mentre si espira unire i gomiti.



- 1) Flettere le gambe, braccia divaricate. Inspirare.
- 2) Mentre si espira, girare le gambe a destra mentre la testa ruota a sinistra. Rimanere in questa posizione per un paio di respirazioni. Riportarsi in asse, quindi ripetere l'esercizio dalla parte opposta.

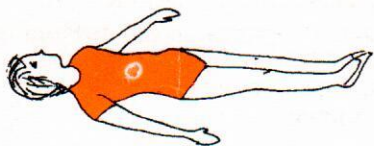


- 1) Gambe piegate contro il petto; avvolgere le ginocchia con le braccia ed effettuare un movimento a "dondolo". Questo piacevole esercizio, che potrà essere facilmente eseguito dopo alcune prove, è molto utile perché provoca un massaggio delle vertebre quando queste toccano il suolo.



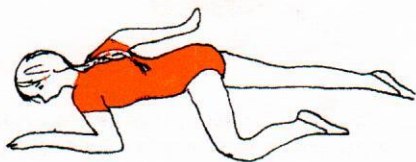
*La somma di tensioni fisiche e psichiche sono un ostacolo alla utilizzazione consapevole di tutto il nostro potenziale fisico e nervoso.*

*Particolarmente la contrazione muscolare e la tensione mentale riducono le nostre possibilità di recupero.*



*Per distendere ogni muscolo ed organo assumere la posizione supina, inspirare profondamente contraendo contemporaneamente tutta la muscolatura del corpo. Trattenere il respiro per qualche secondo, quindi espirare lentamente cominciando il rilassamento dai piedi in su, su fino alla nuca in modo da ottenere un perfetto adattamento del corpo al suolo.*

Per ottenere un profondo rilassamento della muscolatura generale è utile concentrare l'attenzione sul rilassamento dei muscoli della mandibola.



Tip. Villaggio del Fanciullo - Opicina (Trieste)