



Rilassamento muscolare progressivo di Jacobson (10 gruppi muscolari)

Braccia Inferiori:

Stendete le braccia diritte davanti a voi con palmi delle mani in basso. Stringete i pugni. Tirate le mani strette a pugno verso di voi piegando i polsi.

Braccia superiori:

Tendete la parte superiore delle vostre braccia tirando giù i gomiti e tenendoli contemporaneamente il più vicino possibile al vostro corpo, ma senza toccarvi. Ricordate di non tendere anche la parte inferiore delle braccia, lasciatele morbide.

Gambe inferiori:

Stendete le gambe dritte davanti a voi. Tirate in dietro le dita dei piedi inarcando le caviglie.

Gambe superiori:

Tendete i muscoli anteriori e posteriori delle vostre cosce, ricordatevi di lasciare i polpacci rilassati.

Addome:

Tendete i vostri addominali come se vi preparaste a ricevere una cuscinata sulla pancia.

Torace:

Inspirate profondamente e trattenete il fiato, mentre allo stesso tempo tirate in dietro le spalle e cercate di unire le scapole tra loro. Potete sentire la tensione come un cerchio che ruota intorno al torace e alla schiena.

Spalle:

Tirate le spalle verso l'alto, portandole all'altezza delle orecchie.

Collo:

Spingete la parte posteriore del collo all'indietro.

Fronte:

Si può fare questo esercizio in due fasi. Primo, tendete la parte inferiore della fronte aggrottando le sopracciglia, e poi rilassatele. Secondo, tendete la parte superiore della fronte tirando le sopracciglia in su, poi rilassatele.

Mandibole:

Stringete dolcemente i denti e tirate verso il basso gli angoli della bocca.