

Il rilassamento: approcci e nuove pratiche al servizio dello sportivo

Il rilassamento, o risposta di rilassamento, descritto da Herbert Benson nel 1974 corrisponde ad uno stato segnato da una diminuzione del livello d'allerta, della frequenza cardiaca e respiratoria, della tensione arteriosa. Ne risulta una sensazione di distensione e benessere. È un fenomeno fisiologico normale e necessario che abbassa il metabolismo normale del corpo dopo un grande sforzo o un avvenimento stressante. Questo stato si oppone alle risposte fisiologiche e psicosomatiche constatate negli stati di tensione e di ansietà e durante risposte negative allo stress.

Principali tecniche di rilassamento e di meditazione

È possibile incitare il sistema nervoso a mettere in marcia questa reazione di distensione. In ogni tempo, questo fu giustamente il ruolo delle diverse tecniche di rilassamento. Il rilassamento è quindi, anche per associazione, il nome di una o parecchie tecniche di cui certe sono molto antiche: rilassamento muscolare progressivo, tecniche ipnotiche (stato modificati di coscienza, induzione, suggestione, metafora, autoipnosi), training autogeno di Schultz, sofrologia, Yoga Nidra, Qi Gong, imagery e visualizzazione, metodo Votz, biofeedback, tecniche di meditazione (mantriche, trascendentale, Vipassana, Zen, di piena coscienza o Mindfulness..).

Sono numerose, molteplici e d'ispirazione diverse, derivate principalmente dallo Yoga o dalla Meditazione. L'importante è sapere che esse hanno dei punti comuni (respirazione, pratiche meditative, visualizzazione) con obiettivi e/o impatti differenti (rilassamento muscolare, modificazione dello stato di coscienza, sonno, conoscenza di sé...).

Si distinguono le tecniche miranti prioritariamente il **corpo** (rilassamento muscolare progressivo, respirazione, Yoga, Qi Gong) e quelle miranti piuttosto la calma o il controllo del **mentale** (meditazione, visualizzazione).

Associando parecchie di queste tecniche, lo **Yoga Nidra** (Yoga del sonno che si pratica nella postura allungata e nell'immobilità) va a dissolvere la tripla tensione come è identificata dalla saggezza indiana e nella psicologia moderna:

- la tensione muscolare o fisica,
- la tensione emozionale,
- la tensione mentale o psichica.

La **Meditazione di piena coscienza** (*Mindfulness*) che associa la tradizione orientale e le terapie cognitive, è stata scientificamente validata ed ha fatto prova della sua efficacia, in particolare nella prevenzione della malattia depressiva. Consiste nell'aiutare la persona a concentrarsi sul momento presente: attenzione alle sensazioni del corpo, alla respirazione, all'ambiente con l'ascolto dei suoni, attenzione ai segni fisici dell'emozione. Aiuta a distaccarsi o a decentrarsi dagli automatismi, dai condizionamenti, dai pensieri parassiti. La pratica della meditazione fa apprendere a prestare volontariamente l'attenzione a ciò che si presenta senza giudicare, senza analizzare, a prendere coscienza delle sensazioni, dei pensieri, delle emozioni, istante dopo istante.

La **respirazione** è il vero motore dello sforzo fisico. La pratica regolare degli esercizi di respirazione durante gli allenamenti permette di progredire a livello tecnico e cardiovascolare, eliminare rapidamente i piccoli segni che possono innescare una forte emozione, diminuire i segni fisici associati alla paura ("tremarella"), all'ansietà (vertigini, sudore...), di dedurre, facilitare, rinforzare uno stato di rilassamento generale che porta ad un rilassamento muscolare e in seguito ad una distensione mentale.

Le regole di una buona respirazione: inspirare ed espirare dalle narici piuttosto che dalla bocca. Prolungare il tempo di espirazione, portare la propria attenzione sulla respirazione addominale piuttosto che toracica, rilassare le spalle, il collo, le mascelle, tenere la propria colonna vertebrale ben allineata e il petto aperto per non comprimere i polmoni.

Le **tecniche di visualizzazione** sono molto utili nel settore sportivo a parecchi livelli. In breve, si tratta di creare uno scenario che può in particolare permettere di visualizzare un oggetto come è già stato realizzato.

Grazie all'immaginazione mentale, lo sportivo può così innescare delle sensazioni piacevoli che inducono o rinforzano lo stato di rilassamento, le emozioni ed i pensieri positivi. Può imparare a padroneggiare delle sensazioni spiacevoli come il dolore per attenuarlo. Può esporsi con il pensiero a situazioni che dubita e creare questo fenomeno che si chiama "abituazione". La visualizzazione contribuisce ad un condizionamento o ricondizionamento che avrà un'influenza positiva sulle emozioni e i comportamenti dello sportivo. È un'alleanza che può completare l'allenamento per preparare alla prova o alla performance e, in qualche sorta, preparare il successo.

Concentrazione: Le difficoltà di concentrazione, che possono sopraggiungere e durare, sono in gran parte la conseguenza di un «vagabondaggio cerebrale», delle ruminazioni mentali costanti che appaiono, che deconcentrano. Allenarsi a tenere lo sportivo concentrato sull'istante presente permette di evitare che non evada, che si disperda verso altre cose. L'energia spesa a ruminare si fa a scapito della performance sportiva. Di più, lo sforzo rischia di farsi nella contrazione mentre è la tensione giusta che porta al successo. Molti esercizi di rilassamento e di meditazione sono basati sull'attenzione

portata al respiro, al corpo, alle sensazioni legate all'ambiente percepito dai cinque sensi. Si può anche recitare un MANTRA, ripetere una parola o un pensiero positivo (cfr. il Sankapla nello Yoga Nidra o il Metodo Couhé).

Esempio: «IO VADO A VINCERE», ripetuto mentalmente, silenziosamente, parecchie volte vivendolo, credendovi.

L'interesse di tutte queste tecniche è che una volta acquisite, sperimentate ed integrate, si possono praticare negli atti della vita quotidiana in autonomia e non importa dove. Con l'allenamento, lo sportivo può molto velocemente pervenire ad una distensione fisica e alla calma del mentale. La qualità dello stato ricercato dipende direttamente dalla padronanza della pratica messa in opera.

Conclusione

L'apprendimento delle tecniche di rilassamento e la loro messa in opera devono essere seguite da professionisti. È nello stesso tempo una formazione ed un allenamento alla pratica che l'esperto in rilassamento deve apportare allo sportivo. In seguito, è la qualità della relazione allenatore-sportivo che contribuisce pienamente all'installazione di una buona preparazione mentale. Il rilassamento è quindi uno strumento complementare che può essere esaminato con l'allenatore nel quadro di un lavoro di coppia. Le tecniche corpo-spirito possono contribuire a buone performance sportive poiché fanno imparare a padroneggiare i sintomi fisiologici, psicologici e comportamentali. Possono facilitare la performance aumentando la fiducia e l'energia fisica degli atleti.

La pratica del rilassamento può essere ugualmente orientata verso un miglioramento globale dell'individuo stimolando il suo sviluppo personale, la conoscenza di sé per migliorare in particolare le relazioni interpersonali con l'entourage sportivo, la fiducia in sé. Tutto ciò lo condurrà a saper meglio affermarsi e apprendere ad utilizzare una *emozione tossica* in maniera costruttiva. Il rilassamento può allora essere praticato con un approccio psico-corporeo che può integrarsi ad un controllo psicoterapeutico.

Ma perché il rilassamento diventi efficace nel contesto della prova, converrà che gli sportivi lo integrino come una delle attività del loro allenamento regolare allo stesso titolo del riscaldamento, la scioltezza, la preparazione allo sforzo e la ripetizione dei gesti sportivi. Restano da sviluppare degli strumenti di valutazione della padronanza di queste tecniche in situazione e della loro efficienza sulla performance.

Per concludere, si potrebbe immaginare che il rilassamento e la meditazione diventino delle componenti complete dell'igiene di vita dello sportivo di alto livello al fine di farlo evolvere nella società sia come sportivo sia come individuo.

Benson, D'Hebert, *The Relaxation Response*, G.K.Hall, Stati Uniti, 1976

1. Scegliere un luogo tranquillo
2. Adottare una posizione confortevole che non rischia di suscitare l'addormentamento.
3. Chiudere gli occhi
4. Rilassare gradualmente i muscoli, dai piedi alla testa.
5. Respirare dal naso, poi a ciascuna espirazione, ripetere una parola o una espressione. La scelta della parola o dell'espressione non ha importanza; si suggerisce di scegliere un termine che abbia del senso per sé o la cui sonorità sia piacevole.
6. Adottare un atteggiamento passivo, senza giudizio, senza reagire alle emozioni o ai pensieri che potranno sorgere.

Alla fine dell'esercizio, aprire lentamente gli occhi e attendere 1-2 minuti prima di sollevarsi.

Strategia per attenuare e regolare lo stress

- Stare all'ascolto delle proprie sensazioni (Rilassamento, respirazione)
 - Allenarsi bene per avere fiducia in sé (Presenza nell'istante)
 - Fissare degli obiettivi realisti e padroneggiati (Concentrazione)
 - Ridurre le fonti di stress inutili (Concentrazione)
 - Pensare positivamente (Visualizzazione)
 - Restare concentrato sulla prova (Concentrazione, presenza)
 - Rilassarsi prima, durante e dopo la prova
-

Titolo originale

Caristan-Llamas S., *Ce La relaxation, approches & nouvelles pratiques au service du sportif*, Revue Sport, Santé et Préparation physique, marzo 2013.