



# SOUNDER SLEEP SYSTEM

Movimenti lenti e delicati sincronizzati con il respiro, che infondono calma e aiutano il sonno

**M**ovimenti piccoli, lenti e delicati per contrastare lo stress quotidiano e riposare meglio di notte. È su di essi che si basa il Sounder sleep system (sistema sonno profondo), una tecnica di rilassamento messa a punto nel 1999, dopo anni di approfondimento, dallo studioso americano di tecniche corporee Michael Krugman.

## Ricreare le condizioni fisiologiche del **relax**

Il passaggio dalla veglia al sonno e viceversa è regolato dal cervello e in particolare dall'alternanza fra due opposte forze che guidano l'attività delle cellule cerebrali: l'eccitazione e l'inibizione.

- Quando le cellule sono iperattive e ricettive, quando il via-vai di stimoli nervosi è continuo, si verificano le condizioni adatte allo svolgimento delle attività fisiche e mentali. Al contrario, quando il lavoro delle cellule rallenta e i processi

cerebrali si acquietano, anche il corpo si rilassa e si creano le condizioni ideali per addormentarsi.

- I movimenti del corpo sono in grado di interferire con questi meccanismi, perché esercitano un'azione eccitante o inibitoria sulle cellule cerebrali: quelli ampi e rapidi spingono il cervello a uno stato di maggiore eccitazione; quelli lenti, di ampiezza ridotta, invece, favoriscono un rallentamento delle attività cerebrali.

## Ispirato a tecniche dolci

Il Sistema sonno profondo si ispira, rielaborandole, a varie tecniche di movimento, fra cui il metodo Feldenkrais, e ginnastiche dolci orientali come il Qi Gong e il Tai Chi Chuan.

- Attribuisce grande importanza non solo ai piccoli movimenti, ma anche alla respirazione, sempre associata agli esercizi. Ciascuno deve trovare la propria respirazione ideale, che è prima di tutto facile, e per questo completa e funzionale: il segreto sta solo nel lasciar fluire liberamente il respiro, senza alcun controllo.

- Movimenti e respirazione del Sounder sleep system si imparano nei centri che insegnano tecniche psicocorporee e di rilassamento attraverso corsi e seminari intensivi.

- Vanno ripetuti anche da soli, a casa propria: il vantaggio di questo metodo di lavoro sta proprio nella possibilità di usare i piccoli movimenti in qualsiasi momento se ne senta la necessità. Alcuni, infatti, sono così impercettibili da poter essere effettuati anche davanti ad altre persone, senza che nessuno se ne accorga.

# INSPIRARE ED ESPIRARE, **segundo i propri ritmi**

Gli esercizi di inspirazione ed espirazione hanno un effetto calmante di per sé e sono propedeutici anche all'esecuzione di tutti i movimenti.

• Provare a respirare nel modo più naturale possibile, ascoltando il flusso del proprio respiro e seguendo alcune regole:

**1** non fare alcuno sforzo per respirare in un modo o in un altro, profondamente o in maniera controllata

**2** lasciare che il respiro vada e venga di sua volontà, senza esercitare alcuna forma di controllo su di esso

**3** permettere al respiro di essere leggero, facile e lento

**4** prendersi tutto il tempo di cui si ha bisogno per ispirare ed espirare. Inoltre lasciare passare qualche secondo fra un atto respiratorio e quello successivo

**5** respirare con pienezza e consapevolezza, anziché solo in modo profondo

**6** respirare assecondando la richiesta dell'organismo, che a seconda delle attività richiede un maggiore o minore apporto di ossigeno.

## **1** Stretta di mano segreta per il rilassamento quotidiano

Sedute, occhi chiusi, mani in grembo con i palmi rivolti in giù. Afferrare un pollice con la mano opposta.

• Distendere l'indice della mano che afferra il pollice e stringerlo fra le quattro dita rimaste dell'altra mano. Respirare con naturalezza, in modo sempre più lento e delicato. Poi, espirando, stringere il pollice delicatamente. Inspirando, invece, rilasciare il pollice.

• Da eseguire 2-3 volte al giorno per 5 minuti ogni volta (l'effetto è cumulativo e il relax conquistato aiuta anche a dormire meglio durante la notte).

## **2** Cavalcare l'onda del respiro favorisce il riposo notturno

Supine, occhi chiusi, una mano sull'addome con il pollice 2-3 centimetri sotto all'ombelico. Respirare con naturalezza, lasciando che il respiro segua il suo ritmo. Osservare i movimenti di sollevamento e di abbassamento della pancia ad ogni atto respiratorio, per diversi respiri. Quando il ventre si solleva e si abbassa, anche il pollice è trasportato su e giù.

• Osservarlo per diversi respiri in questi suoi movimenti. Poi sollevare leggermente il pollice dal ventre, ogni volta che questo si alza, e abbassarlo quando l'addome si sgonfia. Ripetere la sequenza 3-6 volte. Da fare prima di addormentarsi e ripetere in caso di risvegli notturni.

## **3** Attivare le gambe

*per rilassarsi di giorno, ma anche prima di dormire*

Sdraiate sul fianco in posizione comoda, gambe piegate. Eseguire una piccola "pulsazione" delle gambe, come se si volesse raddrizzarle, ma allungandole solo impercettibilmente.

• Continuare a effettuare le pulsazioni, sincronizzandole con il respiro: ispirare quando ci si allunga, espirare rilassando i muscoli. Unire la respirazione alle pulsazioni: dopo una pulsazione, effettuare un ciclo completo di respiro (inspirazione ed espirazione); dopo la successiva eseguire due cicli; dopo la terza, eseguirne tre. Continuare a piacere.

## Una pratica **costante**

Gli esercizi di respirazione richiedono un allenamento in ambiente raccolto e silenzioso, almeno all'inizio, e una certa assiduità nella pratica. Quando la corretta respirazione diventa naturale, la si può sfruttare con migliori risultati per rilassarsi, in abbinamento ai movimenti.

• Per quanto riguarda invece i piccoli gesti, ce ne sono alcuni poco impegnativi la cui efficacia si fa sentire in breve tempo, già dopo pochi minuti di esecuzione: si può quindi ricorrere ad essi come "pronto

soccorso", quando ci si sente ipereccitati, sotto stress e quando non si riesce a prendere sonno.

• Altri, invece, fanno sentire la loro efficacia dopo un tempo di esecuzione più lungo e richiedono una pratica regolare e assidua, per contrastare situazioni di stress abituale o insonnia persistente. ■

**Emanuela Bruno**

Consulenza di *Maria Luisa Baudi*, specialista in tecniche corporee, insegnante certificata del metodo *Feldenkrais* e del *Sistema del sonno profondo - Sounder sleep system®*.