



SOUNDER SLEEP SYSTEM

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

Movimenti 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®.*