

## Che cos'è il metodo militare per addormentarsi in due minuti. Funziona? Serve contro l'insonnia?

Addormentarsi in due minuti: la tecnica nata per i militari è applicabile nella vita di tutti i giorni? Quali sono gli altri sistemi contro l'insonnia? (Fonte: <https://www.corriere.it/> 01.11.2025)



L'idea è allettante in un mondo in cui dormire bene è diventato quasi un lusso: **addormentarsi in due minuti** seguendo il cosiddetto «metodo militare per dormire».

Non sorprende che questa tecnica, promessa di una scorciatoia verso il riposo perfetto, sia diventata **virale sui social** e che abbia attirato la curiosità di milioni di persone, considerando che **quasi un italiano su tre dorme un numero insufficiente di ore** e uno su sette riferisce una qualità insoddisfacente del proprio sonno ([dati: Istituto superiore di Sanità](#)).

### Il metodo

Come suggerisce il nome, il metodo militare aiuta il personale militare a preparare rapidamente il proprio corpo al sonno, anche quando si tratta di addormentarsi in **condizioni tutt'altro che favorevoli**.

Dean J. Miller, docente senior in Scienze della salute presso la CQUniversity Australia, dove è affiliato all'Appleton Institute, è un ricercatore attivo nel campo del sonno, dell'orologio biologico e della performance. Nel corso delle sue attività ha collaborato anche con atleti e militari, aiutandoli a contrastare la stanchezza, il jet lag e a migliorare la qualità del riposo.

Miller ha individuato, a prescindere dalle varie versioni che circolano online del metodo, **tre elementi chiave** su cui si basa la tecnica:

1. Rilassamento muscolare progressivo: consiste nel **contrarre e poi rilassare in sequenza i muscoli** del viso, delle spalle e delle braccia, per poi passare al torace e alle gambe. Lo scopo è sciogliere le tensioni fisiche che ostacolano il sonno.
2. Respirazione controllata: viene rallentata e resa più regolare, con un'attenzione particolare a **espirazioni più lunghe** rispetto alle inspirazioni, favorendo così una riduzione dell'attivazione del sistema nervoso.
3. Visualizzazione: **immaginare un ambiente tranquillo e rasserenante**, come il galleggiamento su acque calme o il distendersi su un prato silenzioso, per facilitare il distacco dai pensieri intrusivi, dalla ruminazione delle preoccupazioni quotidiane e predisporre la mente al sonno.

### **Confronto con la terapia cognitivo-comportamentale**

Miller ha confrontato il metodo militare per dormire con la **terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia**, considerato un trattamento di prima linea.

Anche in questo caso, ne identifica gli elementi chiave:

1. **Terapia cognitiva**: aiuta a riconoscere e modificare convinzioni irrealistiche e pensieri disfunzionali sul sonno come «non dormirò mai più» o «se non dormo almeno otto ore, sarò stanco».
2. **Controllo degli stimoli**: rafforza l'associazione tra letto e sonno, evitando di restare a letto svegli a lungo o svolgere attività non legate al sonno, come usare il cellulare o lavorare, e incoraggiando a coricarsi solo quando si ha sonno.
3. **Restrizione del sonno**: riduce temporaneamente il tempo trascorso a letto per aumentare la pressione del sonno e migliorare così la qualità e la continuità del riposo.
4. **Igiene del sonno**: promuove abitudini e ambienti favorevoli al sonno, come limitare caffea e alcol, mantenere orari regolari e rendere la camera da letto un luogo tranquillo e rilassante.
5. **Tecniche di rilassamento**: include esercizi di respirazione, rilassamento muscolare progressivo e pratiche di consapevolezza (mindfulness), per ridurre l'attivazione psicofisiologica che ostacola l'addormentamento.

Sulla base delle chiare somiglianze tra le due tecniche, come il rilassamento muscolare o la respirazione controllata, è plausibile che i passaggi descritti nel metodo militare del sonno possano aiutare anche noi civili ad addormentarci più in fretta.

**Ma è davvero necessario riusciri in due minuti?** Per chi conduce una vita con orari regolari e un ambiente favorevole al riposo, le esigenze psicologiche e fisiologiche sono ben diverse da quelle

per cui il «metodo militare» è stato originariamente concepito e addormentarsi in due minuti rischia di essere un obiettivo irrealistico.

## Fissiamo un obiettivo diverso

Il «metodo militare per dormire» è una formula accattivante per consigliare tecniche di rilassamento ben note alla scienza del sonno. Provarlo non comporta rischi, ma è fondamentale spostare l'attenzione dall'obiettivo dei due minuti. Fissarsi sull'idea di addormentarsi a tempo record e preoccuparsi quando non ci si riesce **può generare ansia da prestazione** che finisce per diventare controproducente, alimentando frustrazione e ulteriore difficoltà ad addormentarsi.

## Anche 20 minuti vanno bene

Come linea guida generale, addormentarsi entro **dieci-venti minuti** è considerato del tutto normale. Secondo la *Sleep Foundation* questo è l'intervallo medio di latenza del sonno negli adulti sani. Tempi inferiori a 5-8 minuti possono indicare sonnolenza diurna eccessiva o depravazione cronica di sonno, mentre impiegare regolarmente **più di 30 minuti** ad addormentarsi può essere uno dei criteri clinici dell'[insonnia](#).

## Leggi anche

- [Insomnìa e teorie del complotto vanno a braccetto: ecco perché succede](#)
- [Tecnologia e sonno: guardare uno schermo per un'ora dopo essere andati a letto aumenta il rischio di insomnìa del 60%](#)
- [Insomnìa, dopo una notte in bianco venti minuti di esercizio fisico bilanciano il calo delle funzioni cognitive](#)
- [Insomnìa, la terapia cognitivo-comportamentale è realmente efficace?](#)
- [Insomnìa, la melatonina è davvero efficace? E in quali dosi?](#)
- [Insomnìa, quanta valeriana e melatonina posso prendere per riuscire a dormire?](#)
- [Infelicità e ansia sono più probabili per chi soffre di insomnìa](#)