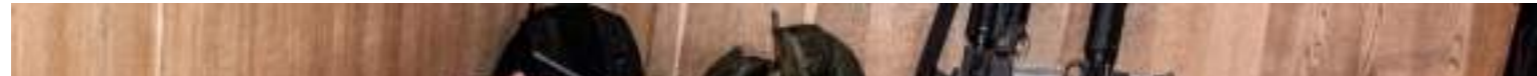




# Che cos'è il metodo militare per addormentarsi in due minuti. Funziona? Serve contro l'insonnia?

di Anna Fregonara

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?



(Getty Images)

**Ascolta l'articolo** 5 min **NEW**

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](#)).

## LEGGI ANCHE

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

## 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 rassereneante**, 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 caffeina 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 riuscirci 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

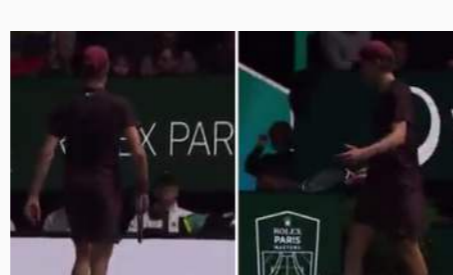
Come linea guida generale, addormentarsi entro **dieci-venti minuti** è considerato del tutto normale. Secondo la *Sleep Foundation* questo è l'intervallo medio di latenza del sonno negli adulti sani. Tempi inferiori a 5-8 minuti possono indicare sonnolenza diurna eccessiva o deprivazione cronica di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

### Le tue notizie >

SCOPRI DI PIÙ



**SALUTE**  
Proteine: perché è salutare farne scorta (anche) a colazione



**SPORT**  
La rabbia di Sinner con Cahill e lo staff al Masters 1000 di Parigi...



**NOTIZIE**  
Chieti, la famiglia che vive nei boschi senza acqua e energia...

ALCOL

AMBIENTE

ANSIA

GIANCARLO CERVERI

INSONNIA

LUIGI FERINI STRAMBI

RILASSAMENTO

SALUTE

1 novembre 2025

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**DIZIONARIO DELLA SALUTE**

Cerca il tuo organo/patologia



**CORRIERE TV**



## Malattie Mitocondriali: appello alle Istituzioni

L'appello di Francesca e Alberto, genitori di Enrico, per sbloccare il Disegno di legge S.949

EDITORIALI & COMMENTI



**Clinica e intelligenza artificiale**  
*di Luigi Ripamonti*



**Diagnosi che possono aiutare oppure limitare**  
*di Guido Bostico*



**Del cancro va curata anche la paura del malato**  
*di Alberto Scanni*

**DIZIONARIO DELLA SALUTE**

Cerca il tuo organo/patologia



CERVELLO E NERVI

CUORE, ARTERIE, VENE

OCCHI

ORECCHIO, NASO, GOLA

FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO

BOCCA E DENTI

TRACHEA, BRONCHI, POLMONI

RENI, VESCICA, VIE URINARIE

OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI

ORGANI GENITALI

PELLE, UNGHIE, CAPELLI

PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole

SANGUE E LINFIA



**SCRIVI ALLA REDAZIONE**



Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera



**CORRIERE DELLA SERA TI PROPONE**



SALUTE

**Fabrizio Cerusico, esperto d'infertilità: «Ai miei pazienti chiedo come vivono, cosa mangiano, se fanno sport»**



SALUTE

**Cancro al seno: meno rischi di recidive e metastasi, aumentano le guarigioni. Nuovi farmaci cambiano le attuali cure standard**



SALUTE

**La testimonianza di una madre: «Vi racconto cosa vuol dire avere una figlia plusdotata e vi aiuto a riconoscere i segnali»**