

# Rilassamento – Ritorno alla calma: Viaggio fantasioso con musica

**Durante questo esercizio ci si rilassa ascoltando la musica. La forza d'immaginazione e la respirazione aiutano a rilassarsi in modo profondo.**

Assumere una posizione rilassata stendendosi supini su un tappetino. Gli occhi sono chiusi e le braccia sono allungate in modo sciolto lungo il corpo. Le gambe sono stese e rilassate (si può anche piegare le gambe per alleviare il peso sul coccige).



Concentrarsi sulla musica. Sentire il contatto con il tappetino e lasciare uscire le tensioni dal corpo. In seguito, immaginare di trovarsi su una spiaggia. La pelle sente il calore della sabbia e dei raggi del sole. Il calore diffonde una calma piacevole in tutto il corpo. In lontananza si sente il rumore delle onde. Il respiro si adatta al ritmo delle onde che si infrangono sul bagnasciuga.

Percepire il graduale rilassamento del corpo e la calma che ne deriva. Si sente anche una leggera brezza che accarezza la fronte. Rilassarsi completamente. Alla fine, chiudere le mani a pugno, inspirare e espirare per 3 volte e riaprire lentamente gli occhi.

---

Fonte: Gina Kienle, formatrice Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**