Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Domenica – Rilassamento

Dopo una giornata trascorsa a fare attività fisica, non c'è nulla di meglio di una breve sequenza di massaggi. Ai bambini proponiamo delle sedute ludiche, durante le quali possono imparare a percepire e a nominare singole parti del corpo. Gli adulti trovano invece delle proposte per lavorare in due. Per concludere forniamo anche delle istruzioni per eseguire un breve massaggio sportivo, destinato a grandi e piccini!

Bambini – Ritorno alla calma

Corpo umano

In questo esercizio i bambini imparano a sentire ogni singola parte del corpo e a nominarla.

Un bambino A si stende pancia a terra con gli occhi chiusi. Il compagno B gli appoggia un sacchetto di sabbia su diverse parti del corpo, che A deve riuscire a nominare (schiena, braccio, gamba, ecc.).

Varianti

- Variare la posizione del bambino a terra (sulla schiena).
- Il bambino sdraiato per terra deve nominare anche l'oggetto posato accanto alla rispettiva parte del corpo.

Materiale: footbag, palline da giocoleria, i bambini cercano degli oggetti naturali (sassi, fogli, pigne, ecc.)

Respirazione alternata

Questo esercizio induce a respirare in modo profondo e con ritmo e aiuta l'ambivalenza.

Il gruppo si dispone in cerchio, tutti chiudono gli occhi e ascoltano le istruzioni del monitore: premere sulla narice destra con il pollice della mano destra e inspirare profondamente per quattro secondi attraverso la narice sinistra.

In seguito chiudere entrambe le narici per 4 secondi (con pollice e indice della mano destra) e trattenere l'aria per circa 4 secondi. Dopodiché espirare completamente per circa 8 secondi dalla narice destra.

Ripetere l'esercizio dall'altra parte (si possono eseguire da tre a otto ripetizioni).

Il dio della pioggia

I bambini sono sdraiati per terra e si rilassano. Questo esercizio sollecita la capacità di immaginazione.

Un bambino è disteso pancia a terra, il compagno alle sue spalle decide che tempo fa.

- Pioggerellina: picchiettare leggermente con le punte delle dita sulla schiena.
- Pioggia battente: accarezzare la schiena.
- Temporale: battere con i palmi delle mani.
- Sole: sfregarsi le mani fin quando sono calde e poi trasmettere il calore al compagno.

Giovani/adulti – Fare il pieno di energia

Doccia energetica

Eseguire il massaggio a coppie. La persona A svolge i movimenti e la persona B si gode la doccia energetica. Dalla testa ai piedi. Prima bagnare (simulare le gocce d'acqua con la punta delle dita), poi insaponare (sfregare), sciacquare (movimenti su tutto il corpo) e per finire asciugare (usare un tappetino o un altro oggetto come un ventaglio).

Materiale: oggetti per asciugare (tappetino del mouse, ventaglio, ecc.)

Massaggio con una pallina

A coppie. La persona A è stesa bocconi su una superficie morbida. La persona B massaggia A con una palla da ginnastica, una palla riccio o qualcosa di simile. Eseguire piccoli movimenti circolari dai piedi verso la testa.

La persona B massaggia solo i muscoli, non la colonna vertebrale. Evitare le parti spiacevoli. Inoltre, cercare di adattare la pressione affinché il massaggio risulti piacevole (informarsi prima). Alla fine, togliere la palla e sfiorare la schiena con entrambe le mani dalle spalle fino al bacino.

Variante

- È possibile eseguire l'esercizio anche nella posizione supina.

Materiale: pallina

Scuotere braccia e gambe

La persona A è distesa sulla schiena, B le si inginocchia di lato. B posiziona un asciugamano sotto il ginocchio

destro di A. Con l'ausilio dell'asciugamano alzare la gamba e svolgere dei leggeri movimenti di lato (pendolo) e in alto e in basso. Fare la stessa cosa con la gamba sinistra e con entrambe le braccia. Dedicare circa un minuto a ogni arto. La persona A cerca di lasciare gli arti pesanti nell'asciugamano e si gode i movimenti senza fare nulla. Conclusione possibile: sfiorare due-tre volte partendo dall'anca, passando sopra il ginocchio e il polpaccio fino alla punta dei piedi.

Osservazione: è possibile eseguire questo massaggio anche senza asciugamano.

Materiale: asciugamano

Istruzioni per massaggi di breve durata

I filmati cui rimanda questo articolo introducono ad un massaggio sportivo semplice. Le zone trattate sono la parte posteriore del corpo, la cintura scapolare e la schiena. Con l'aiuto di questi filmati si possono eseguire dei massaggi sportivi semplici e polivalenti, che possono essere effettuati da tutti. Gli esempi sono eseguiti tutti con i vestiti. Chi lo desidera può tuttavia scegliere l'opzione «direttamente sulla pelle» ma in questo caso si consiglia di utilizzare un prodotto che agevoli lo scorrimento delle mani sul corpo (olio per massaggi, lozione, ecc.) per evitare di irritare l'epidermide.

- Massaggi: parte posteriore del corpo (11 filmati)
- Massaggi: cintura scapolare e schiena (10 filmati)