

Qi gong: Remare su un lago tranquillo

Durante questo esercizio si rilassano in modo dolce le articolazioni delle spalle. Le mani descrivono un cerchio da dietro in avanti.



Inspirare: ruotare le dita all'esterno. Le braccia lievitano da sole compiendo un cerchio e spostandosi verso l'alto. Stendendo le gambe, il movimento verso l'alto delle braccia è accentuato. Mentre si esegue il movimento inspirare finché le braccia sono tese sopra la testa. Dirigere i palmi delle mani e lo sguardo verso il cielo. Le gambe sono tese.

Espirare: mentre si piegano lentamente le gambe, portare le braccia tese in avanti verso il basso finché arrivano all'altezza del bacino insieme alla fine del movimento delle ginocchia. Le braccia rimangono tese. Le dita puntano in avanti e i palmi verso il basso. Coordinare il movimento con l'espiazione. Ripetere sei volte.

Consigli ed effetti: grazie al movimento circolare delle braccia, si massaggiano dolcemente le articolazioni delle spalle. Le mani compiono un cerchio partendo da dietro in avanti. Cercare di accentuare il movimento immaginandosi il cerchio. È possibile percepire bene i movimenti (alzare e abbassare). Dopo aver girato le mani verso l'esterno nel punto più basso, il corpo e le braccia si alzano quasi da soli.

Fonte: Erik Golowin, esperto G+S, esperto Sport per gli adulti esa, Kungfu, Taiji, Qigong, Kickboxing, maestro di karate



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO