

Rilassamento – Ritorno alla calma: Albero nel vento

Questo esercizio chiude una lezione o un allenamento. E permette di rifocalizzare l'attenzione sul proprio corpo.

Stare comodamente in piedi con le ginocchia leggermente piegate. Posizionare i piedi a una distanza pari alla larghezza delle anche e, se possibile, chiudere gli occhi. Dapprima oscillare come un pendolo in avanti e indietro, in seguito anche da destra a sinistra. Alla fine eseguire dei cerchi con il proprio corpo come un albero in balia del vento. La forza del vento può variare. In seguito inspirare ed espirare profondamente tre volte e riaprire gli occhi.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO