

DomiGym – Ritorno alla calma: Respirazione-rilassamento

Questo esercizio è ideale per «far scendere la tensione» e rilassarsi. Pone l'accento sulla respirazione controllata attraverso il naso.

I partecipanti sono seduti o sdraiati sul pavimento, con gli occhi chiusi e il corpo completamente rilassato. Il monitore recita un testo che aiuta a rilassarsi.

Esempio di testo:

«Chiudete gli occhi e assumete una posizione comoda. Il vostro corpo e le vostre palpebre diventano pesanti. Siete rilassati e respirate dolcemente, attraverso il naso.

Ora pensate a un luogo che amate in modo particolare. Può essere al mare, in montagna, in città. Immaginate di trovarvi in questo luogo. L'aria vi accarezza il viso e il sole vi riscalda. Vi sentite bene. Attorno a voi, gli uccelli cantano e l'acqua gorgoglia in un ruscello.

Una nuvola attraversa il cielo. È ovattata, immaginate di essere avvolti da questa morbidezza. La nuvola ricopre poco a poco i vostri piedi. La sensazione è gradevole. Dolcemente, risale lungo le gambe, procurandovi un sentimento di benessere. Vi avvolge i fianchi, la pancia e le braccia. Il corpo intero è rilassato. La nuvola risale lentamente fino al viso, che si rilassa muscolo dopo muscolo. Vi sentite leggeri, avvolti da un dolce tepore.

Poi, ognuno al proprio ritmo, ritornate al momento presente. Riprendete coscienza del vostro corpo. Aprite gli occhi. E con calma potete rialzarvi.

Osservazione: su internet si trovano molti testi per un rilassamento guidato.

Materiale: sedie, tappetini da yoga, musica dolce

Fonte: Vincent Brügger, responsabile Movimento, sport, formazione, cultura, Pro Senectute Svizzera; Fanny Meier e Lucas Gigon, responsabili Movimento e sport, Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, responsabile Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO