

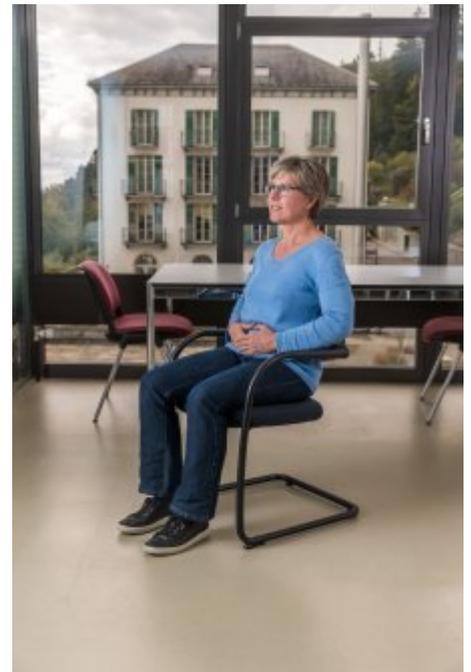
# Consigli per fare movimento: Esercizi di rilassamento contro lo stress e il mal di testa

Lavorare molte ore davanti allo schermo di un computer, spostarsi da una riunione all'altra, giornate lunghe, pause brevi, grosse pile di dossier da evadere e troppo poco tempo a disposizione. Tutto ciò può provocare stress e mal di testa ma grazie ai nostri semplici consigli potrete trascorrere giornate serene e rilassate in ufficio.

## Respirazione

Mettersi seduti in posizione eretta e rilassare spalle e braccia. Cercare di respirare in modo consapevole.

- Mani sull'addome. Inspirare profondamente attraverso il naso e sentire come la pancia si tende in avanti.
- Trattenere il respiro per 2-3 secondi, poi espirare dalla bocca (senza soffiare).
- Ripetere l'esercizio per tre volte, poi riprendere a respirare normalmente.



## Ferie brevi

Chiudere gli occhi, rilassarsi e sfruttare la propria immaginazione e la propria fantasia per richiamare alla memoria istanti piacevoli e intensi, le giornate di vacanza, un bel paesaggio o una persona particolarmente cara.



## Un toccasana per gli occhi

L'esercizio è particolarmente adatto quando si ha la vista stanca o gli occhi bruciano. Sfregarsi brevemente le mani per farle riscaldare, incurvarle leggermente a conchiglia e metterle sugli occhi chiusi. Respirare profondamente concentrando l'attenzione sugli occhi, dopo un po' togliere le mani e riaprire lentamente gli occhi



## Allungare e rilassare la nuca

- **Posizione iniziale:** in piedi in posizione eretta, con la testa diritta, le braccia distese, leggermente arretrate rispetto all'asse del corpo, ruotate all'esterno.
- **Posizione in allungamento:** piegare la testa per 20-30 secondi prima a destra e poi a sinistra, fino a sentire una lieve tensione dei muscoli del collo.



Fonte: [Scuola universitaria federale dello sport SUFMS Macolin](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**