

Qi gong: Volare come un'aquila

Durante questo esercizio si imita il volo di un uccello. Se eseguiti con cura, questi movimenti possono aiutare ad alleviare il nervosismo e il mal di testa.

Inspirare: mentre si inspira piegare lentamente le ginocchia e contemporaneamente alzare le braccia di lato finché le mani sono all'altezza delle spalle (palmi delle mani rivolti verso il basso). L'impulso per alzare le braccia di lato parte dalle spalle senza però sollevarle. In seguito, l'impulso passa alle braccia, ai gomiti e agli avbracci fino alle mani.



Espirare: mentre si espira piegare le gambe e abbassare contemporaneamente le braccia di lato fino a raggiungere la posizione di partenza. Ripetere sei volte.

Consigli ed effetti: durante questo esercizio si imita il volo di un uccello. Cercare di percepire una sensazione di mancanza di gravità, come

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