

Massaggio in due: Doccia energetica

Questo esercizio va svolto in coppia. Una persona è sempre attiva e massaggia l'altra in modi diversi.

Eseguire a coppie. La persona A svolge i movimenti e la persona B si gode la doccia energetica. Dalla testa ai piedi. Prima bagnare (simulare le gocce d'acqua con la punta delle dita), poi insaponare (sfregare), sciacquare (movimenti su tutto il corpo) e per finire asciugare (usare un tappetino o un altro oggetto come un ventaglio).



Variante

Formare due gruppi e posizionarli su due file. Si ha sempre una persona di fronte. Una persona entra nello «centro benessere» camminando tra le due file. Dap-prima la persona è bagnata (con le mani «gocciolare» sui vestiti), poi insaponata (sfregare), in seguito tamponata dolcemente (lievi percussioni) e infine asciugata (usare i tappetini o una rivista come ventaglio). Non appena la prima persona ha finito tutte le tappe, parte la prossima.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO