

Yoga – Rilassamento (R2): Rilassamento finale

Nello yoga si dice che questa posizione (Savasana) è la più difficile di tutte. Il rilassamento finale permette di rigenerarsi completamente e di liberare la mente anche solo in pochi minuti.

Assumere una posizione supina sulla schiena con le gambe divaricate. Le mani hanno i palmi rivolti verso l'alto. Chiudere gli occhi, respirare in modo naturale e fare un viaggio nel proprio corpo rilassando ogni muscolo. Il docente può ricorrere a diverse immagini: sentire il peso del corpo sul tappetino, accompagnare il respiro dentro e fuori dai polmoni, come uno scanner passare in rassegna tutte le parti del corpo rilassandole, immaginarsi di essere in un luogo particolarmente rilassante (spiaggia, montagna, ecc.).



Lasciare andare completamente ogni tensione muscolare e fisica e liberare la mente dai pensieri. Mantenere la posizione per almeno 5 minuti.

Osservazione: coprirsi o mettere una felpa, mentre ci si rilassa la temperatura corporea cala.

Materiale: coperta o indumenti per coprirsi

Fonte: Michela Montalbetti, insegnante di yoga; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. sport e scienze dello sport, insegnante di yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO