

# Rilassamento: Consigli pronti per l'uso

In tutti i sistemi vitali si alternano fasi di attività intensa a fasi più tranquille. In un periodo difficile come quello che stiamo vivendo che si traduce nella maggior parte dei casi in tensioni e contrazioni fisiche è fondamentale integrare un gioco di alternanza tra fornire prestazioni, allentare la tensione oppure muoversi e rilassarsi.



Salute, respirazione, al lavoro. Foto: BASPO / Ueli Känzig

Gli esercizi di respirazione e di rilassamento possono essere integrati nel quotidiano a casa, sul lavoro e naturalmente a scuola. In questo ambito sono inoltre ideali per il ritorno alla calma durante lezioni sportive sulla neve, in palestra o nel bosco. È utile esercitarsi in modo regolare e alle stesse condizioni finché la reazione di rilassamento si è consolidata e porta a una reazione condizionata. Con l'aumento dell'esperienza, i cambiamenti fisiologici si presentano con una regolarità tale da essere interpretati come indicatori di successo soggettivi.

## Istruzioni pratiche

Eccovi alcuni semplici esercizi per rilassarvi, che richiedono poco tempo e possono essere svolti ovunque. Provare per credere! A proposito: è provato che già una pausa relax di soli 20 minuti giova alla vostra salute.

[Rilassamento pronto per l'uso](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP