

Rilassamento – Ritorno alla calma: I cinque sensi

Durante questo esercizio l'attenzione si sposta su tutto il corpo. Si presta per una fase di tranquillità per finire con calma un allenamento o una lezione.

Stare in piedi in modo comodo con le ginocchia leggermente piegate. Posizionare i piedi a una distanza pari alla larghezza delle anche e, se possibile, chiudere gli occhi.

Dirigere tutta l'attenzione alle orecchie: che tipo di rumori è possibile percepire? Poi concentrarsi sul naso: che odori si sentono? In seguito, tutta la concentrazione passa ai piedi. Sentire il contatto tra i piedi e il suolo. L'attenzione passa poi alle sensazioni di calore o freddo.

Quali parti del corpo sono calde, quali invece piuttosto fredde? O forse tutto il corpo ha la stessa temperatura o non è né caldo né freddo? Si sente un formicolio in alcune parti del corpo? Alla fine inspirare ed espirare profondamente tre volte e riaprire gli occhi.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO