

Rilassamento – Ritorno alla calma: Doccia energetica

Questo esercizio si presta molto bene per un ritorno alla calma al termine di una lezione o di un allenamento. Perché alla fine ci si sente rinvigoriti.

Stare in piedi in modo comodo con le ginocchia leggermente piegate.
Posizionare i piedi a una distanza pari alla larghezza delle anche.

Chiudere gli occhi, se possibile. Immaginarsi di trovarsi sotto una doccia rinfrescante e rilassante. L'acqua scende dalla testa fino ai piedi. Immaginarsi che l'acqua scorra su capelli, testa, nuca, spalle, schiena, addome, gambe e piedi.

Si può simulare l'acqua con le mani. In seguito 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