

## Rilassamento – Ritorno alla calma: Bodyscan

**Questa sequenza, da eseguire in posizione supina, permette di migliorare la percezione del proprio corpo. Durante l'esercizio, si cerca di concentrarsi unicamente su se stessi tentando di percepire in modo consapevole le parti del corpo dalla parte inferiore a quella superiore.**

Stendersi sulla schiena su un tappetino. Rallentare e calmare il respiro.

1. Concentrarsi sui piedi. Le punte dei piedi sono rivolte verso l'esterno. Cercare di sentire come i piedi diventano pesanti e rilassati.
2. Concentrarsi sui polpacci e sulle gambe. Farli diventare pesanti e rilassarli. Cercare di sentire quali parti toccano il tappetino e quali no. Le gambe diventano sempre più pesanti e rilassate ad ogni espirazione.
3. Dirigere ora l'attenzione sulle cosce. Cercare di sentire anche qui, quali parti toccano il tappetino e quali no. Se si percepiscono delle tensioni, cercare di scioglierle con l'espirazione successiva.
4. Il bacino è ampio, rilassato e può occupare tutto lo spazio di cui necessita. Il bacino diventa pesante e sprofonda nel tappetino.
5. Anche la schiena è larga, ampia e piatta. Ogni muscolo della schiena è sciolto e rilassato. Percepire la colonna vertebrale, sentire come è posizionata sul tappetino e osservare quali sono le parti che non toccano il suolo e quali invece sì.
6. Le spalle sprofondano nel suolo. Sono morbide e non sostengono nessun peso. Con ogni espirazione, la schiena diventa ancora più larga e piatta.
7. Le braccia sono pesanti e si rilassano accanto al corpo. Portare il rilassamento fino alle mani e alla punta delle dita. Le mani sono distese in modo sciolto e rilassato sul suolo. Si sente la stessa cosa a destra e a sinistra?
8. Quando arrivano i pensieri, osservarli e farli transitare come se fossero nuvole bianche nel cielo. Non cercare di contrastare l'arrivo dei pensieri, ma nemmeno fissarsi su di essi. Osservare semplicemente, lasciare andare e dirigere di nuovo la concentrazione sul corpo e sulla respirazione.
9. Rilassare e sciogliere la mandibola, la lingua è distesa e rilassata nel palato.
10. Gli occhi sono rilassati e riposano dolcemente nelle cavità oculari.
11. Tutto il viso si rilassa. La fronte è distesa e ampia. Si sente una piacevole sensazione di freschezza.
12. Cercare di osservare il respiro senza fare nulla. Inspirare, far uscire semplicemente il respiro e aspettare finché l'impulso di inspirare di nuovo arrivi naturalmente. Rimanere concentrati su se stessi e godersi il momento di pace.



In seguito, respirare più profondamente per alcune volte, muovere lentamente le mani e i piedi. Ritornare piano piano con l'attenzione nello spazio. Stirarsi, sgranchirsi, sbadigliare e tornare consapevolmente nel corpo.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**