

Rilassamento – Ritorno alla calma: Viaggio corporeo nella nuca e nella testa

La postura in questo esercizio è particolarmente importante. Grazie alla concentrazione e alla respirazione si deve cercare di sciogliere le tensioni.

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 l'attenzione sul proprio corpo. In seguito concentrarsi sulla nuca.

Ci sono tensioni nella zona della nuca e delle spalle? Com'è posizionata la testa sul collo: diritta o storta? Poi, spostare l'attenzione alla testa e aprire leggermente la bocca. La fronte rimane liscia o si formano delle rughe? Gli occhi sono chiusi leggermente oppure lo sono in modo forzato? Come sono le guance? I muscoli delle mandibole sono tesi?

Cercare di sciogliere le tensioni interne con ogni espirazione. 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