

Percezione in movimento – Senso del movimento: Rilassamento – Materassino gonfiabile

In questo esercizio l'attenzione si concentra sull'aumento della percezione della tensione e del rilassamento dei muscoli.



Storia: anche il più forte dei samurai ha bisogno di vacanze al mare e si dirige in spiaggia con il suo materassino.

I bambini formano delle coppie. Un bambino è il materassino, l'altro il samurai. Inizialmente il materassino è sgonfio (bambino afflosciato a terra). Il samurai allora decide di gonfiarlo e inizia a pompare. A ogni pressione, una sezione del materassino prende forma: la parte del corpo che viene toccata si tende lentamente fino a una completa contrazione muscolare. Il samurai passa quindi alla parte successiva. Quando il materassino è perfettamente gonfio, il bambino ha piena consapevolezza del tono muscolare. A questo punto l'aria deve nuovamente fuoriuscire: o con un rilassamento generale istantaneo (il materassino viene forato e l'aria esce tutta d'un colpo) o lentamente, premendo ogni singola parte del corpo, che man mano si rilassa. Invertire i ruoli.

Osservazione: a seconda dei bambini, mentre il materassino viene gonfiato è possibile elencare le parti del corpo la cui muscolatura deve essere contratta, oppure lasciare che siano i bambini a farlo.

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista l'B'P, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne; Jsabelle Scheurer, responsabile formazione G+S Ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO