

Concentrazione – La forza dell'immaginazione: L'acqua lava via la tensione

Sdraiarsi sulla schiena e immaginare di trovarsi su una spiaggia. Questo esercizio permette di sciogliere le tensioni grazie alla forza dell'immaginazione.



Stiamo distesi sulla schiena immaginando di essere su una spiaggia di sabbia fine, e sentiamo con piacere come sprofondiamo leggermente nella sabbia. Vediamo anche l'impronta del nostro corpo; percepiamo la profondità dell'impronta? Percorriamo il contorno e vediamo la nuca, le spalle, le braccia, la schiena, i glutei, i piedi, impressi nella sabbia?

Ora immaginiamo che la nostra schiena si allarga come una onda che si infrange sulla sabbia, sentiamo come diventa calda, morbida e flessuosa? L'acqua che rifluisce nel mare porta via tutte le nostre tensioni, scivolando sotto la schiena, fra le vertebre e sulle costole, sciogliendo le tensioni. L'onda successiva si infiltra da sotto lungo la colonna vertebrale e arriva con un forte getto alla nuca.

L'acqua ripulisce le cavità interiori del nostro corpo. Le ossa con la loro struttura porosa hanno molti spazi vuoti; sentiamo come vengono puliti e rilassati?

L'importanza della posizione

È fondamentale assumere una posizione comoda, sdraiati sulla schiena. Per evitare incurvatures della schiena le gambe dovrebbero essere piegate a 90 gradi alle ginocchia. Per evitare che cadano lateralmente i polpacci possono essere appoggiati su un sostegno. La posizione è più piacevole se si usano cuscini sotto il bacino e la testa.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO