

Concentrazione – La forza dell'immaginazione: Pesantezza e leggerezza si alternano

In questo esercizio si tratta di riuscire a visualizzare il contrasto fra leggerezza e pesantezza per raggiungere uno stato di rilassamento.



Siamo distesi e osserviamo per qualche minuto il nostro respiro, visualizzando le cellule del nostro corpo e rilevando che ognuna di esse ha un sopra e un sotto.

La parte verso terra è pesante, mentre la faccia verso l'alto è leggerissima. Abbandoniamo le nostre cellule alla forza di gravità, non le teniamo lontane da terra, ma le lasciamo cadere. Sentiamo la pesantezza della nuca, delle spalle e delle vertebre cervicali? Sentiamo le cellule cadere a terra? E sentiamo anche la leggerezza che nasce dalla pesantezza?

Ci alziamo e sentiamo pesantezza e leggerezza delle singole cellule.

Osservazione: sentire la pesantezza è molto importante per il rilassamento. Spesso basta percepire la pesantezza in una determinata parte del corpo per liberarsi dalla tensione. Il contrappunto alla pesantezza è la leggerezza. In un muscolo contratto viene a mancare la sensazione sia della leggerezza che della pesantezza.

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 UFSP