

Concentrazione – La forza dell'immaginazione: Rilassare il corsetto muscolare

In questo esercizio gli allievi hanno l'obiettivo di rilassare il corsetto muscolare attraverso la forza della loro immaginazione.



Ci stendiamo nella consueta posizione e osserviamo il respiro, immaginando che ossa e muscoli riposino. Le ossa sono stese comodamente nella morbidezza dei muscoli e dormono il sonno rilassato del bambino. I muscoli le avvolgono come un vestito di seta, e un soffio di vento basta a farli fremere. Sentiamo i muscoli che si staccano dalle ossa?

Osservazione: in molte persone i muscoli stringono le ossa come fossero un corsetto allacciato troppo stretto, e le articolazioni vengono limitate nei movimenti. Con questo esercizio cerchiamo di sciogliere le ossa e i muscoli.

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