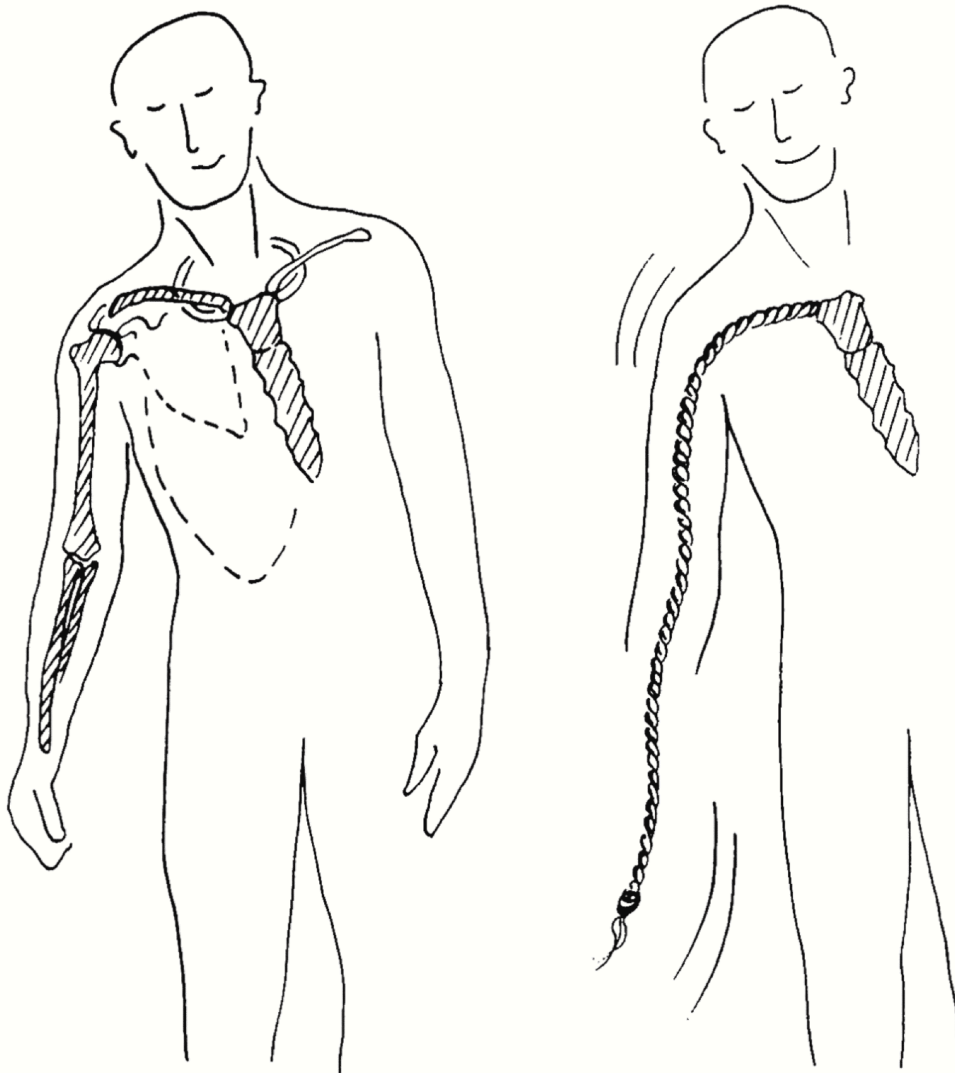


## Concentrazione – Sciogliere le tensioni: Far oscillare il cordino

Questo esercizio aiuta a sciogliere le tensioni nelle braccia, nelle spalle e, indirettamente, anche nella colonna vertebrale. Va eseguito da ambo le parti.



Siamo comodamente in piedi in appoggio su entrambi i piedi ed immaginiamo che il braccio inizia dallo sterno ed è come un lungo cordino. Ci incliniamo leggermente sulla destra e facciamo oscillare il cordino avanti e indietro.

Dopo un minuto riassumiamo lentamente la posizione eretta. Come sentiamo il braccio destro al confronto del sinistro? Non è diventato più lungo e leggero? Ripetere l'esercizio con l'altro braccio.

**Osservazione:** il peso del braccio, tramite la scapola si appoggia sullo sterno, che attraverso le costole lo trasmette alla colonna vertebrale. Braccia sciolte e leggere e spalle ben centrate scaricano pressione e tensione dalla colonna vertebrale e limitano pertanto possibili dolori.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**