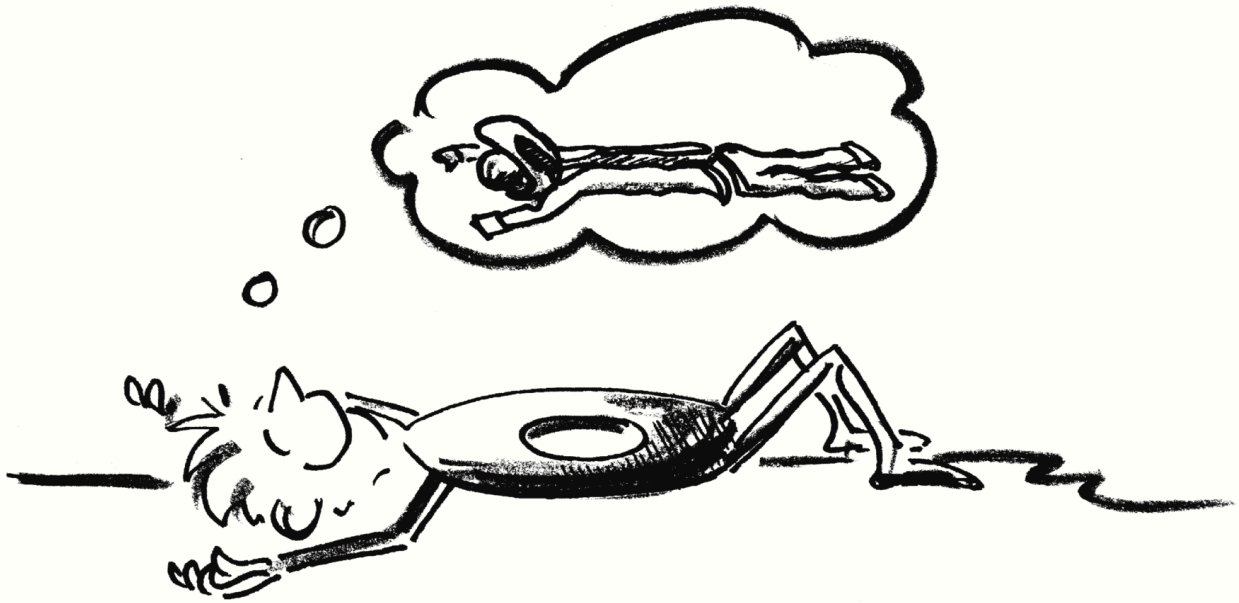


# Concentrazione – Sciogliere le tensioni: Vestiti comodi

Durante questo esercizio gli allievi si immaginano di essere dei capi di abbigliamento e si distendono comodamente sul pavimento. In questo modo si sciolgono le tensioni.



Distesi nella calma costruttiva immaginiamo di essere vestiti con la forma del nostro corpo. Non siamo vestiti, ma siamo i vestiti, pantaloni, camicia e giacca.

Vediamo i vestiti allargarsi sul pavimento come burro che fonde in una padella, e man mano che ciò avviene si sciolgono le tensioni a livello muscolare.

## L'importanza della posizione

È fondamentale assumere una posizione comoda, sdraiati sulla schiena. Per evitare incurvature 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**