

Concentrazione – Sciogliere le tensioni: Strizzare la spugna

Un esercizio che permette di rilassare spalle e braccia semplicemente con la forza dell'immaginazione. Questa volta l'oggetto da immaginare è una spugna.



In piedi, ci sfregiamo le mani fino a sentire una sensazione di calore, poi portiamo le mani sulla spalla opposta. Sentiamo il trapezio, che spesso tende e contrarsi? Ci immaginiamo il trapezio come una spugna, che ora strizziamo. Quando lo lasciamo sentiamo come la spugna si dilata nuovamente riempiendosi d'acqua.

Ripetiamo diverse volte, sentendo come la tensione si scioglie man mano. Dopo ci spostiamo verso al nuca e strizziamo nuovamente la spugna. Infine ripetiamo il tutto nella parte interna della scapola.

Quali differenze sentiamo se lasciamo le braccia morbide? Un lato è più sciolto? Ci riesce più facile sollevare un braccio rispetto all'altro?

Osservazione: è interessante rilevare che esercizi di rilassamento hanno effetto non solo sulla muscolatura su cui si lavora, ma su tutta la metà del corpo interessata. Nel successivo controllo fatto eseguendo una serie di salti su una gamba verificiamo che da un lato il salto è più sciolto. Un potenziale che si dovrebbe utilizzare!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP