

Concentrazione – Sciogliere le tensioni: Tappeto volante

Un esercizio durante il quale gli allievi immaginano di oscillare leggermente su un tappeto volante. L'obiettivo è di sciogliere la muscolatura della schiena.



Immaginiamo di stare distesi su un tappeto; non uno normale, ma fatato, un vero tappeto volante, che inizia lentamente a oscillare.

La schiena sente in modo piacevole come viene sostenuta sofficemente e si distende completamente sul tappeto. Abbiamo la massima fiducia nel tappeto volante.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO