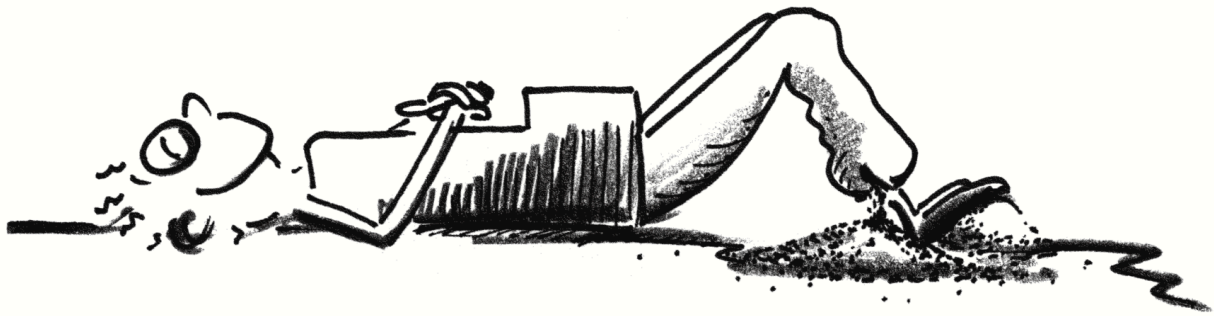


Concentrazione – Sciogliere le tensioni: Pantaloni di sabbia

In questo esercizio gli allievi devono immaginare che le loro gambe siano dei pantaloni che si riempiono di sabbia. Una metafora che aiuta a sciogliere le tensioni.



In posizione di calma costruttiva, immaginiamo che le nostre gambe sono pantaloni pieni di sabbia; avvertiamo le gambe pesanti e stanche.

Ora però la sabbia inizia a scivolare lentamente ma inarrestabile fuori dai pantaloni, fino a quando i pantaloni sono completamente vuoti e si afflosciano su se stessi. Come sentiamo le gambe? Ancora pesanti e stanche?

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