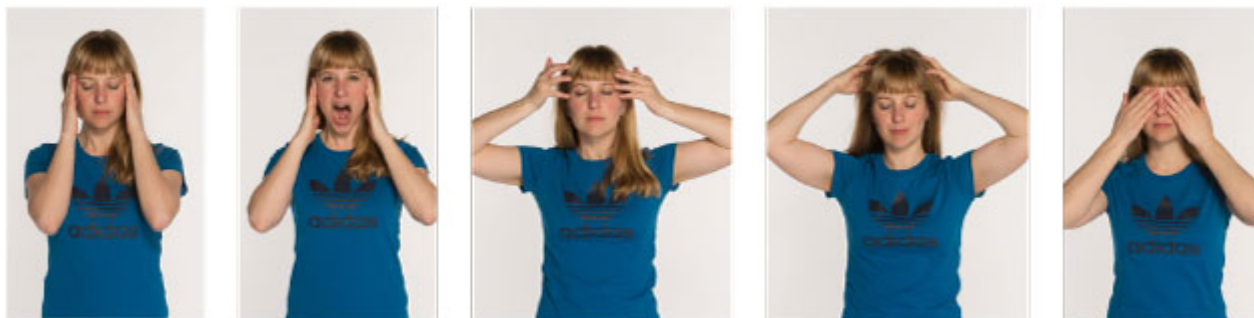


## Circuito di rilassamento: Massaggio del viso

Questo esercizio coinvolge la muscolatura del viso e della testa. Lo sfregamento regolare produce un profondo rilassamento in tutto il corpo.



Sfregare leggermente i palmi delle mani finché si crea una sensazione di calore. Collocare le mani sul viso e massaggiare leggermente. Massaggiare le tempie e i muscoli delle mandibole.

**Osservazione:** spesso la mandibola è tesa, anche quando si dorme. Più della metà delle connessioni neurologiche tra il cervello e il corpo passano dall'articolazione mandibolare. Massaggiare la zona mandibolare e sbadigliare intensamente sono movimenti che generano un effetto rilassante. Far passare la punta delle dita premendo con forza. Il movimento parte dalla fronte e dalle tempie verso il cuoio capelluto, come un pettine. Poi massaggiare il cuoio capelluto eseguendo movimenti circolari come il parrucchiere. Alla fine coprire gli occhi con le mani per circa uno-due minuti e respirare profondamente.

→ [Scheda descrittiva](#) (pdf)

Fonte: Gina Kienle, formatrice Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO