

## Rilassamento – Per le pause: Misurare le pulsazioni

Durante questo esercizio ci si concentra intensamente sulle pulsazioni ciò che permette di raggiungere uno stato di profondo rilassamento mentale.



Avvicinare e fare toccare i polpastrelli delle dita delle due mani. Cercare di sentire il battito del cuore tra pollice e pollice, indice e indice, medio e medio, ecc.

- [Rilassamento pronto per l'uso](#) (pdf)
- [Il dado del rilassamento](#) (pdf)
- [Modello di dado del rilassamento](#) (pdf)

---

Fonte: [Promozione Salute Svizzera](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO