

Rilassamento – Per le pause: Semplicemente respirare

Un breve esercizio di respirazione molto semplice che può essere svolto ovunque senza grandi preparativi.



Trovare una posizione comoda da seduti o in piedi. Inspirare lentamente. Contare mentalmente fino a cinque. Una volta che i polmoni sono pieni fare una piccola pausa ed espirare lentamente contando fino a otto. Ripetere a piacimento, per esempio cinque volte di seguito.

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

Fonte: [Promozione Salute Svizzera](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO