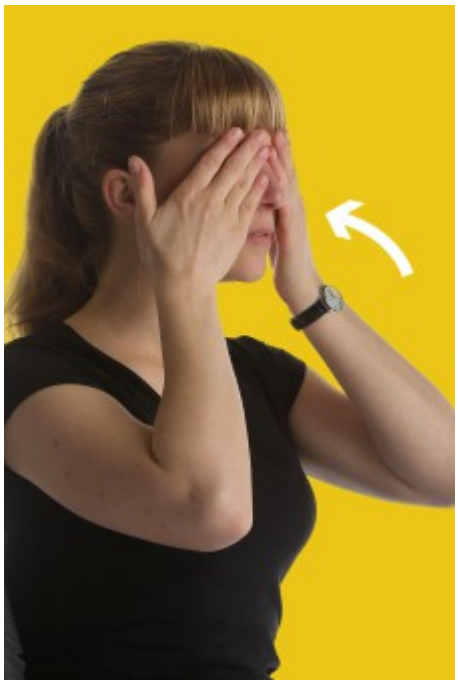
Rilassamento – Per le pause: Rilassamento per la vista

Questo esercizo può essere introdotto alla fine di una sessione dedicata al rilassamento oppure dopo degli intensi esercizi di concentrazione.



Sfregarsi le mani una con l'altra finché si scaldano. Coprire gli occhi con le mani affinché non filtri più luce. Rimanere così per tre minuti. Riuscite a percepire il calore delle mani?

Variante

Chiudere gli occhi e girare lo sguardo, mantenendo gli occhi chiusi, in alternanza verso l'alto e verso il basso. Solo gli occhi si muovono circa dieci volte in ogni direzione. Poi guardare a sinistra e a destra (10 volte). In seguito, con gli occhi eseguire movimenti rotatori o a forma di otto.

→ Rilassamento pronto per l'uso (pdf)
→ Il dado del rilassamento (pdf)
→ Modello di dado del rilassamento (pdf)

Fonte: Promozione Salute Svizzera