

Circuito di rilassamento: Massaggio delle orecchie

Nelle orecchie si trovano numerose zone riflesse. Questo esercizio aiuta ad attivarle dolcemente e a sciogliere le tensioni in tutto il corpo.



Massaggiare le orecchie dall'alto al basso. Massaggiare intensamente con il pollice il bordo interno dall'alto. Massaggiare il bordo esterno più dolcemente. Per finire, sfregare davanti e dietro l'orecchio con il dito medio e l'anulare.

→ [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 UFSP