

Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Attivazione e rilassamento

Per lo speciale «Settimana in movimento» proponiamo un riscaldamento quotidiano, attraverso ad esempio un programma di yoga composto di esercizi semplici o una sequenza di movimento molto conosciuta come i cinque tibetani, della durata massima di 20 minuti. Naturalmente non può mancare una parentesi di rilassamento a fine giornata.

Attivazione quotidiana

20 minuti di yoga



Una sequenza di yoga comprende un piccolo riscaldamento, una parte principale e un rilassamento finale. Questo programma della durata di circa 20 minuti permette di ottenere molti effetti benefici sia fisici che psichici. Gli esercizi proposti si addicono anche ai bambini a partire dai 5 anni. Non occorre

particolare materiale, se non si hanno materassini o tappetini da yoga o pilates si consiglia di usare il tappeto del salotto o un grande telo da spiaggia!

Programma di yoga di 20 minuti

Rilassamento quotidiano

Consigli benessere



Gli esercizi di respirazione e di rilassamento possono essere integrati nella vita quotidiana a casa, sul lavoro e naturalmente a scuola. In questo ambito sono inoltre ideali per il ritorno alla calma durante lezioni sportive sulla neve, in palestra o nel bosco. È utile esercitarsi in modo regolare e alle stesse condizioni finché la reazione di rilassamento si è consolidata e porta a una reazione condizionata.

Da scaricare: [Rilassamento pronto per l'uso](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO