

Rilassamento pronto all'uso

Eccovi alcuni semplici esercizi per rilassarvi. Esercizi che richiedono poco tempo e possono essere fatti ovunque. Provare per credere!

A proposito: è provato che già una pausa relax di soli 20 minuti giova alla vostra salute.



Respirazione

Inspirare lentamente, contando fino a 5, breve pausa, espirare, contando fino a 8. Ripetere p.e. 5 volte.



Respirazione

Inspirare dal naso ed espirare dalla bocca, tenendo le labbra leggermente chiuse.



Piedi

Muovere le dita dei piedi all'interno delle scarpe: piegarle a guisa di artigli, tenderle, rotarle più volte consecutivamente.



Spalle

Inspirare alzando le spalle, breve pausa, espirare abbassando le spalle, esercitando una certa pressione verso il basso.



Muscolatura

Appoggiare le mani sulle cosce. Stringere il pugno con una per 15 secondi, rilasciare per 45-60 secondi, ripetere con l'altra.



Misurare il polso

Premere le punte delle dita di ogni mano una contro l'altra e sentire il polso tra pollice e pollice, indice e indice, medio e medio, ecc.



Ridere

L'allegria può avere un effetto rilassante. Ridere pensando a una situazione comica!



Movimento

Prima o dopo una riunione di lavoro, concedersi una passeggiata di 10 minuti per liberare la mente.



Occhi

Scaldare le mani fregandole una contro l'altra. Coprire gli occhi cercando di non far filtrare la luce per 3 minuti fino a percepire il calore delle mani con gli occhi.



Viaggi mentali

Chiudere gli occhi e rammentare una situazione particolarmente piacevole, come ad esempio un bacio affettuoso.



Siesta

Concedersi un riposino, se possibile dopo pranzo.



Felicità

Chiudere gli occhi e immaginare un luogo o una situazione in cui ultimamente si è stati felici e tranquilli.