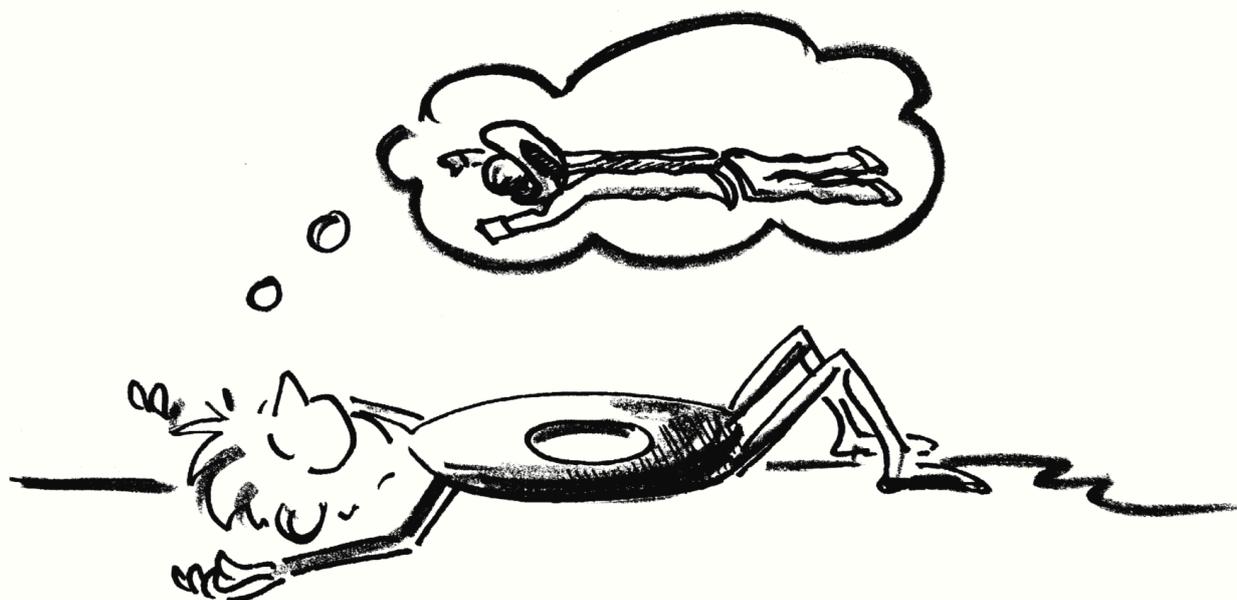


Lista dei preferiti – Concentrazione – Sciogliere le tensioni

Concentrazione – Sciogliere le tensioni: Vestiti comodi

Durante questo esercizio gli allievi si immaginano di essere dei capi di abbigliamento e si distendono comodamente sul pavimento. In questo modo si sciolgono le tensioni.



Distesi nella calma costruttiva immaginiamo di essere vestiti con la forma del nostro corpo. Non siamo vestiti, ma siamo i vestiti, pantaloni, camicia e giacca.

Vediamo i vestiti allargarsi sul pavimento come burro che fonde in una padella, e man mano che ciò avviene si sciolgono le tensioni a livello muscolare.

L'importanza della posizione

È fondamentale assumere una posizione comoda, sdraiati sulla schiena. Per evitare incurvatures della schiena le gambe dovrebbero essere piegate a 90 gradi alle ginocchia. Per evitare che cadano lateralmente i polpacci possono essere appoggiati su un sostegno. La posizione è più piacevole se si usano cuscini sotto il bacino e la testa.

Concentrazione – Sciogliere le tensioni: Tappeto volante

Un esercizio durante il quale gli allievi immaginano di oscillare leggermente su un tappeto volante. L'obiettivo è di sciogliere la muscolatura della schiena.

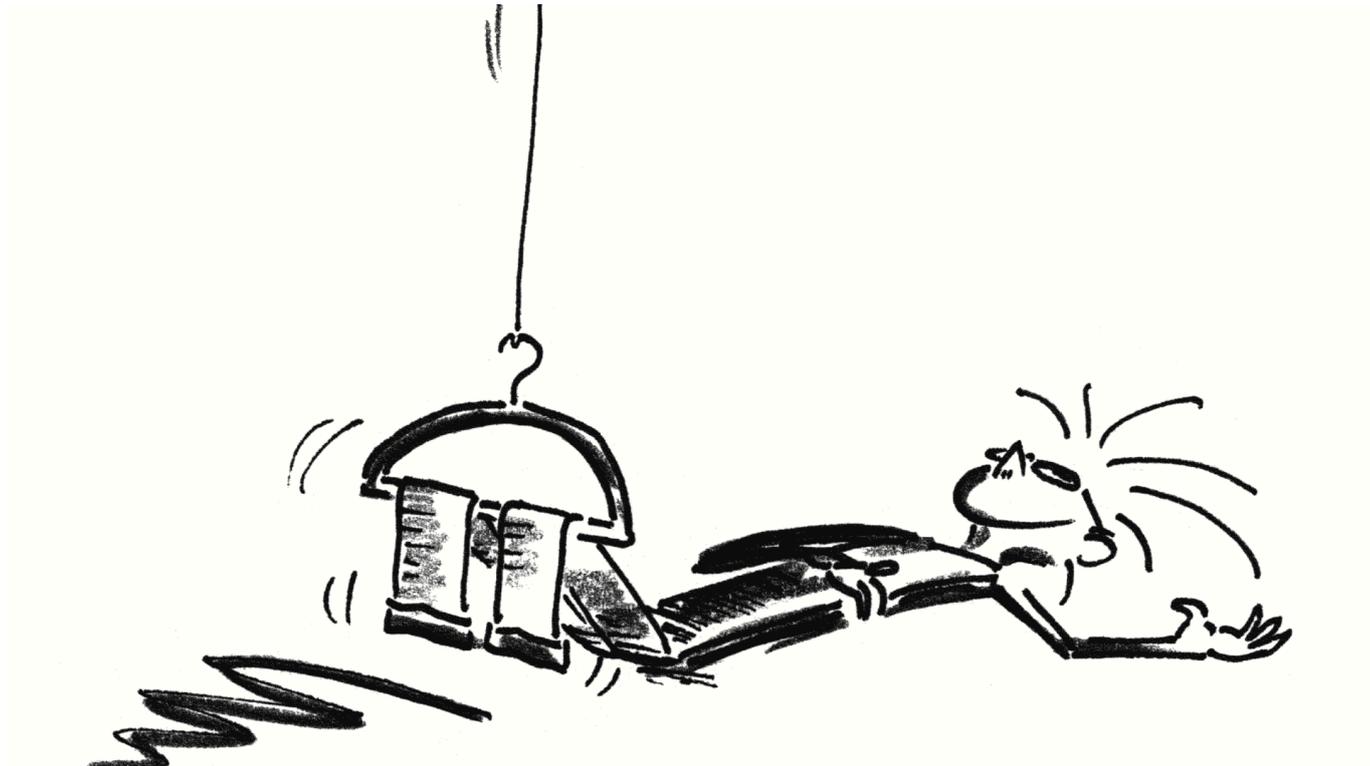


Immaginiamo di stare distesi su un tappeto; non uno normale, ma fatato, un vero tappeto volante, che inizia lentamente a oscillare.

La schiena sente in modo piacevole come viene sostenuta sofficemente e si distende completamente sul tappeto. Abbiamo la massima fiducia nel tappeto volante.

Concentrazione – Sciogliere le tensioni: La gruccia degli abiti

L'obiettivo di questo esercizio è di rilassare le tensioni nelle gambe. Allo scopo, gli allievi immaginano una gruccia appesa ad un filo nella quale inseriscono i loro arti inferiori.



Distesi in calma costruttiva immaginiamo che le nostre gambe sono pantaloni. Una gruccia per abiti fissata al soffitto si abbassa lentamente verso di noi, i pantaloni vi si appoggiano sopra e vengono da essa sostenuti.

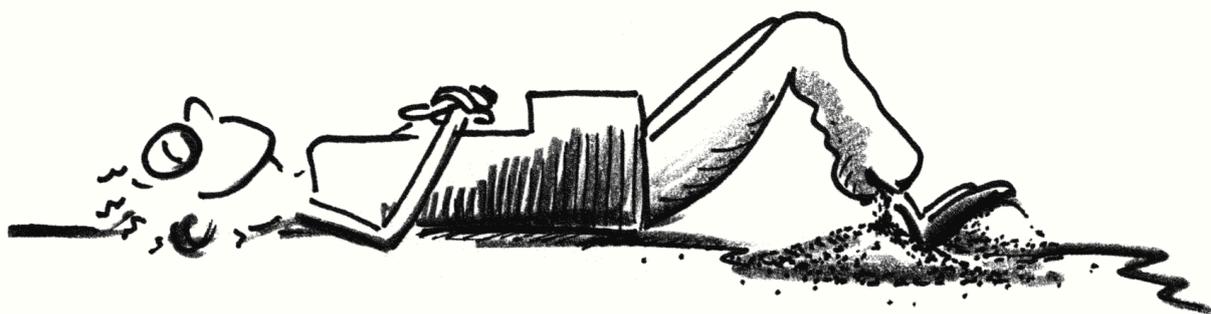
Sentiamo come le gambe si fanno sempre più leggere?

L'importanza della posizione

È fondamentale assumere una posizione comoda, sdraiati sulla schiena. Per evitare incurvature della schiena le gambe dovrebbero essere piegate a 90 gradi alle ginocchia. Per evitare che cadano lateralmente i polpacci possono essere appoggiati su un sostegno. La posizione è più piacevole se si usano cuscini sotto il bacino e la testa.

Concentrazione – Sciogliere le tensioni: Pantaloni di sabbia

In questo esercizio gli allievi devono immaginare che le loro gambe siano dei pantaloni che si riempiono di sabbia. Una metafora che aiuta a sciogliere le tensioni.



In posizione di calma costruttiva, immaginiamo che le nostre gambe sono pantaloni pieni di sabbia; avvertiamo le gambe pesanti e stanche.

Ora però la sabbia inizia a scivolare lentamente ma inarrestabile fuori dai pantaloni, fino a quando i pantaloni sono completamente vuoti e si afflosciano su se stessi. Come sentiamo le gambe? Ancora pesanti e stanche?

L'importanza della posizione

È fondamentale assumere una posizione comoda, sdraiati sulla schiena. Per evitare incurvature della schiena le gambe dovrebbero essere piegate a 90 gradi alle ginocchia. Per evitare che cadano lateralmente i polpacci possono essere appoggiati su un sostegno. La posizione è più piacevole se si usano cuscini sotto il bacino e la testa.

Concentrazione – Sciogliere le tensioni: Sollevare la matita con i piedi

Durante questo esercizio si utilizzano le dita dei piedi, che devono afferrare un oggetto. L'esercizio da un lato rilassa e dall'altro favorisce la mobilità dei piedi.



Seduti su una sedia cerchiamo di sollevare una matita con le dita dei piedi. Non arrendersi! Basta anche solo tentare per rafforzare muscoli e migliorare la coordinazione.



Variante

- Siamo seduti su una sedia con i piedi su un morbido asciugamano. Contraendo le dita dei piedi cerchiamo ora di spingerlo all'indietro, facendo lavorare solo i muscoli delle dita dei piedi e della pianta.

Materiale: sedia, matita, asciugamano

Osservazione: il piede è costituito da molte ossa, e non è assolutamente quel blocco unico che siamo soliti rinserrare nelle calzature. Le scarpe danno al piede la sensazione di limitata capacità di movimento. Ora noi vogliamo dar loro l'opportunità di sviluppare appieno la propria mobilità.

Concentrazione – Sciogliere le tensioni: Strizzare la spugna

Un esercizio che permette di rilassare spalle e braccia semplicemente con la forza dell'immaginazione. Questa volta l'oggetto da immaginare è una spugna.



In piedi, ci sfregiamo le mani fino a sentire una sensazione di calore, poi portiamo le mani sulla spalla opposta. Sentiamo il trapezio, che spesso tende e contrarsi? Ci immaginiamo il trapezio come una spugna, che ora strizziamo. Quando lo lasciamo sentiamo come la spugna si dilata nuovamente riempiendosi d'acqua.

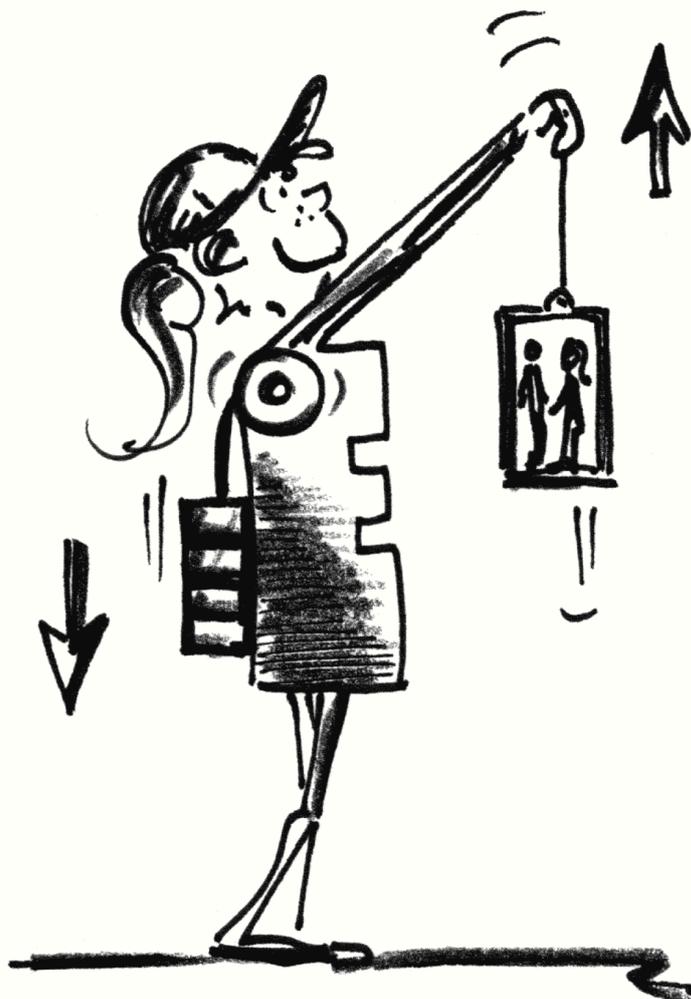
Ripetiamo diverse volte, sentendo come la tensione si scioglie man mano. Dopo ci spostiamo verso al nuca e strizziamo nuovamente la spugna. Infine ripetiamo il tutto nella parte interna della scapola.

Quali differenze sentiamo se lasciamo le braccia morbide? Un lato è più sciolto? Ci riesce più facile sollevare un braccio rispetto all'altro?

Osservazione: è interessante rilevare che esercizi di rilassamento hanno effetto non solo sulla muscolatura su cui si lavora, ma su tutta la metà del corpo interessata. Nel successivo controllo fatto eseguendo una serie di salti su una gamba verificiamo che da un lato il salto è più sciolto. Un potenziale che si dovrebbe utilizzare!

Concentrazione – Sciogliere le tensioni: L'ascensore

Durante questo esercizio gli allievi si immaginano di avere un ascensore davanti agli occhi. Le braccia sono i cavi che tirano la cabina verso l'alto, nel contempo le spalle non devono essere sollevate.



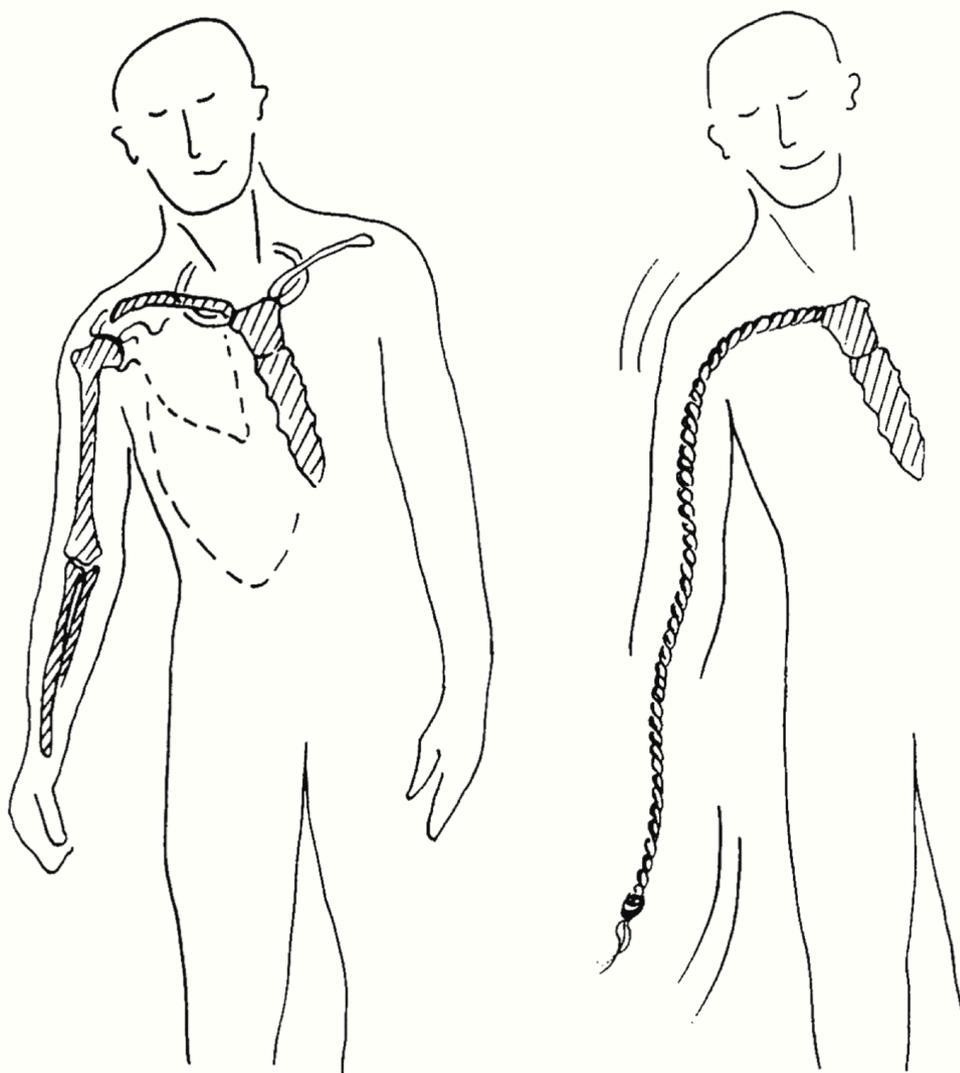
In piedi, solleviamo le braccia in avanti e in alto e rileviamo come contemporaneamente le scapole scivolano leggermente verso il basso e l'esterno. Paragoniamo il movimento ad un ascensore con un pesante blocco come contrappeso. Se l'ascensore vuole salire, il contrappeso deve scendere. Allo stesso modo le scapole dovrebbero muoversi verso basso in fuori quando si sollevano le braccia.

Per far sentire meglio l'immagine il compagno si può sistemare dietro a chi esegue l'esercizio e porre le mani sulle scapole. Quando l'uno solleva le braccia, l'altro spinge leggermente in basso le scapole. Ora risulta più facile tenere le braccia distese in alto.

Osservazione: le braccia possono essere sollevate senza problemi e senza resistenze interiori al di sopra dell'orizzontale solo se le scapole sono mobili. L'esercizio favorisce la mobilità articolare a livello del cinto scapolare.

Concentrazione – Sciogliere le tensioni: Far oscillare il cordino

Questo esercizio aiuta a sciogliere le tensioni nelle braccia, nelle spalle e, indirettamente, anche nella colonna vertebrale. Va eseguito da ambo le parti.



Siamo comodamente in piedi in appoggio su entrambi i piedi ed immaginiamo che il braccio inizia dallo sterno ed è come un lungo cordino. Ci incliniamo leggermente sulla destra e facciamo oscillare il cordino avanti e indietro.

Dopo un minuto riassumiamo lentamente la posizione eretta. Come sentiamo il braccio destro al confronto del sinistro? Non è diventato più lungo e leggero? Ripetere l'esercizio con l'altro braccio.

Osservazione: il peso del braccio, tramite la scapola si appoggia sullo sterno, che attraverso le costole lo trasmette alla colonna vertebrale. Braccia sciolte e leggere e spalle ben centrate scaricano pressione e tensione dalla colonna vertebrale e limitano pertanto possibili dolori.