

Lista dei preferiti – Tema del mese 05/2013: Massaggio in due

Massaggio in due: Doccia energetica

Questo esercizio va svolto in coppia. Una persona è sempre attiva e massaggia l'altra in modi diversi.

Eeguire a coppie. La persona A svolge i movimenti e la persona B si gode la doccia energetica. Dalla testa ai piedi. Prima bagnare (simulare le gocce d'acqua con la punta delle dita), poi insaponare (sfregare), sciacquare (movimenti su tutto il corpo) e per finire asciugare (usare un tappetino o un altro oggetto come un ventaglio).



Variante

Formare due gruppi e posizionarli su due file. Si ha sempre una persona di fronte. Una persona entra nello «centro benessere» camminando tra le due file. Dap-prima la persona è bagnata (con le mani «gocciolare» sui vestiti), poi insaponata (sfregare), in seguito tamponata dolcemente (lievi percussioni) e infine asciugata (usare i tappetini o una rivista come ventaglio). Non appena la prima persona ha finito tutte le tappe, parte la prossima.

Fonte: Gina Kienle, formatrice Sport per gli adulti Svizzera esa

Massaggio in due: Tempo pazzerello

Durante questo esercizio vengono simulate diverse condizioni meteorologiche con le mani e con le dita. L'esercizio può anche essere proposto in gruppo.

A coppie, in piedi o distesi. La persona A imita il tempo sulla schiena della persona B. Possibili condizioni meteorologiche:



- Sole = sfiorare dolcemente la schiena con le mani (dare calore).
- Pioggia = tamburellare sulla schiena con la punta delle dita (forte, piano, ecc.).
- Grandine = tamburellare con i pugni (senza esagerare) sulla schiena.
- Vento = tracciare delle linee confuse sulla schiena con entrambe le mani.
- Lampo = disegnare rapidamente con un dito una linea a zigzag sulla schiena.
- Alla fine, dopo tutti i cambiamenti, splende di nuovo il sole.

Varianti

- Questo esercizio può anche essere svolto in gruppo. I partecipanti sono seduti in cerchio in modo che ognuno si ritrovi con una schiena davanti a sé.
- Oltre alle condizioni meteorologiche, è possibile scegliere altri temi e altre storie. Per esempio, fare la pizza: impastarla e aggiungerci gli ingredienti. Oppure, eseguire diversi lavori in giardino.

Fonte: Gina Kienle, formatrice Sport per gli adulti Svizzera esa

Massaggio in due: Con una palla

Durante questo esercizio una persona viene massaggiata con l'ausilio di una palla. L'esercizio può essere svolto sia sdraiati sulla pancia che sulla schiena.

A coppie. La persona A è stesa bocconi su una superficie morbida. La persona B massaggia A con una palla da ginnastica, una palla riccio o qualcosa di simile. Eseguire piccoli movimenti circolari dai piedi verso la testa.



La persona B massaggia solo i muscoli, non la colonna vertebrale. Evitare le parti spiacevoli. Inoltre, cercare di adattare la pressione affinché il massaggio risulti piacevole (informarsi prima). Alla fine, togliere la palla e sfiorare la schiena con entrambe le mani dalle spalle fino al bacino.

Variante

È possibile eseguire l'esercizio anche nella posizione supina.

Fonte: Gina Kienle, formatrice Sport per gli adulti Svizzera esa

Massaggio in due: Scuotere le braccia e le gambe

Questo esercizio equivale ad un massaggio per percussione. Una persona è stesa mentre l'altra scuote i muscoli delle gambe.

La persona A è distesa sulla schiena, B le si inginocchia di lato. B posiziona un asciugamano sotto il ginocchio destro di A. Con l'ausilio dell'asciugamano alzare la gamba e svolgere dei leggeri movimenti di lato (pendolo) e in alto e in basso. Fare la stessa cosa con la gamba sinistra e con entrambe le braccia. Dedicare circa un minuto a ogni arto. La persona A cerca di lasciare gli arti pesanti nell'asciugamano e si gode i movimenti senza fare nulla. Conclusione possibile: sfiorare due-tre volte partendo dall'anca, passando sopra il ginocchio e il polpaccio fino alla punta dei piedi.



Osservazione: è possibile eseguire questo massaggio anche senza asciugamano.

Fonte: Gina Kienle, formatrice Sport per gli adulti Svizzera esa