Volersi·Benessere
SCEGLI DI VOLERTI BENE OGNI GIORNO

ESERCIZIO DI RILASSAMENTO 1

Ogni parte del corpo conta.

Scegli un luogo tranquillo e privo di distrazioni.
Stenditi sul pavimento o se preferisci siediti comodamente su una sedi
indossando indumenti comodi e preferibilmente togliendo gli accessori.
Posiziona le mani in grembo o sui braccioli della sedia
ed effettua alcune respirazioni lente e regolari.

Partiamo.

Concentra la tua attenzione su una parte del corpo alla volta, facendo attenzione a mantenere rilassate le altre.

1. Fronte

- Contrai i muscoli della fronte come se stessi corrugando le sopracciglia, mantenendo la tensione per 15 secondi.
- Poi, rilascia lentamente la tensione contando fino a 30. Libera la tensione finché la fronte non si sente completamente rilassata senza perdere il ritmo di respirazione.

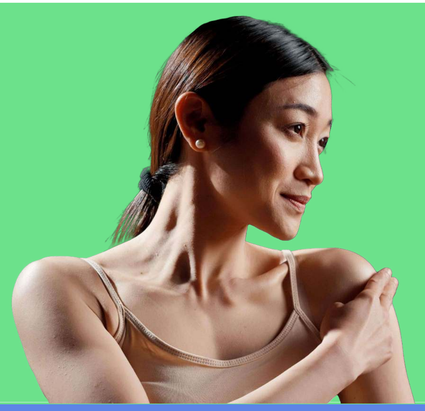
2. Mascella

- Tieni in tensione i muscoli della mascella per 15 secondi. Successivamente, rilascia gradualmente la tensione contando fino a 30.
- Avverti la sensazione di rilassamento e continua a respirare lentamente.

Concentra la tua attenzione su una parte del corpo alla volta, facendo attenzione a mantenere rilassate le altre.

3. Collo e spalle

- Alza le spalle verso le orecchie, aumentando la tensione nel collo e nelle spalle per 15 secondi.
- Poi, rilascia lentamente la tensione mentre conti fino a 30.



4. Braccia e mani

- Stringi le mani in pugno e portale verso il petto, mantenendo la tensione per 15 secondi.
- Poi, rilascia lentamente i pugni e stendi le braccia mentre conti fino a 30.
- Avverti la sensazione di rilassamento e continua a respirare lentamente.

Concentra la tua attenzione su una parte del corpo alla volta, facendo attenzione a mantenere rilassate le altre.

5. Natiche

- Aumenta la tensione nei muscoli dei glutei per 15 secondi, poi rilascia gradualmente la tensione per 30 secondi.

6. Gambe

- Contrai i muscoli dei quadricipiti e dei polpacci per 15 secondi, stringendoli il più possibile. Quindi rilascia dolcemente la tensione mentre conti fino a 30.

Concentra la tua attenzione su una parte del corpo alla volta, facendo attenzione a mantenere rilassate le altre.

7. Piedi

- Aumenta la tensione nei piedi e nelle dita dei piedi, incurvando la pianta come se stessi stringendo i piedi in un pugno.

- Mantieni la tensione per 15 secondi, quindi rilascia lentamente la tensione mentre conti fino a 30. Senti la tensione lasciare il tuo corpo. Resta in posizione di relax continuando a respirare.