



Esercizio di relax per il giorno



1. Piedi paralleli divaricati alla larghezza dei fianchi, piega leggermente le ginocchia. Anche le altre articolazioni sono leggermente piegate, le spalle sono rilassate verso il basso, lo sterno è dritto.



2. Inspira lentamente per cinque volte profondamente attraverso il naso e espira con la bocca. Prenditi due minuti di tempo per sentire come la testa si abbassa, vertebra dopo vertebra, verso lo sterno, quindi lascia cadere la parte superiore del corpo verso il basso - se è possibile tocca la punta dei piedi.



3. Inspira profondamente nel bacino e nella pancia. Espirando scuoti la testa, le braccia e le mani. Le braccia sono rilassate lungo il corpo. Rimani in questa posizione per un massimo di tre minuti per lasciarti "davvero andare".



4. Prenditi due minuti di tempo per rimetterti in posizione eretta, vertebra dopo vertebra - cominciando dalla zona lombare. Una volta in posizione eretta allarga le spalle all'indietro e quindi rialza anche le vertebre cervicali. Ascolta la tua voce interiore e volgi infine uno sguardo rilassato e interessato all'esterno.