

### Consiglio della settimana 36

## Allungati!

Distenditi a terra, chiudi gli occhi e trova una posizione comoda. Allunga e rilassa tutto il corpo, poi resta fermo con le braccia lungo il corpo e goditi il senso di rilassamento. Ora fai come se ti fossi appena svegliato: stirati in tutte le direzioni, sbadiglia, stropicciati gli occhi, respira profondamente, caricati positivamente e alzati lentamente.

Variante: suddividetevi in gruppi di tre. Uno si stende a terra e viene allungato dolcemente dagli altri che lo tirano alle mani e ai piedi. Ripetere per tre volte 15 secondi e poi cambiare di posto fin quando ognuno ha potuto allungarsi. Distendetevi a terra tutti e tre e allungatevi in tutte le direzioni (come al mattino), poi alzatevi lentamente.



**5 min.**

#### **Forma sociale**

Individuale o con il compagno

#### **Scopo**

Rilassamento

#### **Materia**

Tutte

#### **Presupposti**

Nessuno

#### **Fonte**

Patrick Fust

Maestro di scuola secondaria, Teufen

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

