Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 4 (2002)

Heft: 4

Artikel: Esercizi di meditazione per tutti i giorni

Autor: Golowin, Monika / Golowin, Erik

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1002055

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Esercizi di per tutti i giorni

Esercizi di ginnastica salutistica che collegano fra loro movimento, respirazione e la capacità di rappresentazione mirata fanno parte da secoli della tradizione culturale orientale. Il Qi Gong offre un valido approccio anche per gli sportivi.

Monika ed Erik Golowin

Il flusso circolare

Funzione: scioglie le scapole e i muscoli delle spalle, attiva la circolazione nella regione della gola. Scioglie le tensioni a livello della nuca. Particolarmente indicato per persone che lavorano essenzialmente sedute. Dopo aver eseguito questo esercizio è più facile stare seduti in posizione eretta.

Annotazione importante: cervicali diritte, spalle sciolte e basse, mani e dita distese. Per tutta la durata del movimento le braccia e pertanto gli organi restano rilassate. Il movimento viene sottolineato principalmente tramite la rappresentazione mentale e non per mezzo dei muscoli.

Esecuzione lenta. Da tre a cinque volte dall'interno all'esterno (serie in alto), poi dall'esterno all'interno (serie in basso).

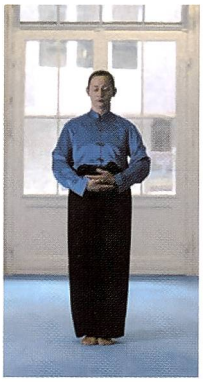
Attivare la spirale

Funzione: si allena tutta la colonna vertebrale, sciogliendo blocchi e tensioni.

Annotazione importante: il movimento inizia dai piedi. Una posizione flessibile consente un buon controllo dell'equilibrio. Dapprima lo sguardo è rivolto in avanti. Dopo circa tre rotazioni facciamo seguire la testa. Le ginocchia sono leggermente flesse e descrivono un movimento circolare in modo che l'articolazione non ceda. Le braccia restano rilassate (prive di forza).

Esecuzione a velocità media.

meditazione



Il giusto approccio

L'idea di base che si persegue negli esercizi di meditazione è nettamente distinta dall'allenamento tradizionale quale si conosce nello sport. Non si tratta infatti di sviluppare la massa muscolare, ma piuttosto il carisma e l'energia vitale. Come posso raggiungere lo scopo di collegare fra loro le forme di esercizio e la cura meditativa della forza interiore? Per prepararsi agli esercizi possono essere utili i seguenti consigli:

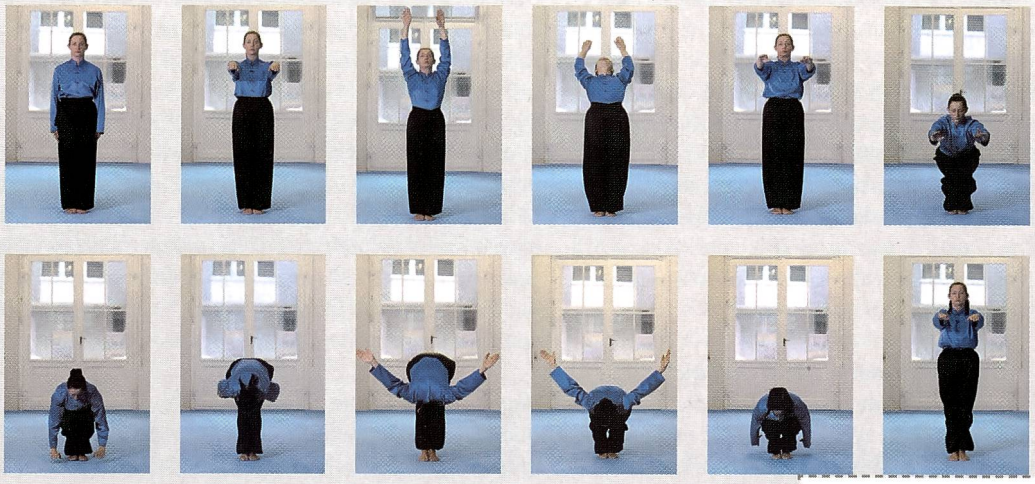
1. Assumere una posizione eretta
2. Respirare in modo calmo e regolare, rilassarsi
3. Acquisire la calma interiore
4. Fare attenzione alla respirazione ventrale / Concentrare l'attenzione sul baricentro.

La forza della molla

Funzione: rafforzamento della regione inferiore dell'addome, collegando la forza delle gambe con il baricentro. Sviluppare la coordinazione delle articolazioni (molla). Dopo aver eseguito l'esercizio ci si sente un po' più grandi e come se si fosse ampliato il proprio orizzonte.

Annotazione importante: quando le braccia sono in alto lo sguardo dovrebbe essere rivolto su di esse. Quando il corpo è piegato in basso le ginocchia dovrebbero essere distese e lo sguardo rivolto in un punto fra i piedi.

Foto: Daniel Käsermann



Esecuzione lenta. Figura quattro della serie superiore: tre piegamenti sulle ginocchia. Figura tre della serie in basso: tre piegamenti in avanti.

Mantenere l'equilibrio

Funzione: rafforzare i legamenti delle anche e delle ginocchia. Si allena il cervelletto e in tal modo si rafforza l'equilibrio.

Annotazione importante: quando si piega la gamba si accentua il movimento. Nell'esecuzione del calcio il tronco deve restare diritto. Nella posizione finale la gamba viene distesa con il tallone disteso in avanti mentre le dita dei piedi sono rivolte all'indietro. Il movimento viene eseguito dapprima con lentezza, poi, nelle ripetizioni il colpo di piede viene fatto rapidamente con una marcata espirazione.

Sollevare e appoggiare lentamente la gamba. Spinta veloce in avanti. Figure tre e sei: tenere la posizione per qualche secondo.