

**Tema**

- › Sperimentare una nuova consapevolezza

Con il cellulare assumiamo giorno dopo giorno una posizione malsana. Chiniamo la testa sul piccolo schermo dello smartphone e con il tempo abbiamo così problemi con la colonna cervicale: è la cervicale da smartphone. Per focalizzare l'attenzione su noi stessi e non sul cellulare e per contrastare questa posizione dannosa, ti presentiamo alcuni semplici esercizi per prevenire questa sindrome da cellulare.

Compito

- › Mediante degli esercizi mirati, le scolare e gli scolari sperimentano come focalizzare la loro attenzione, staccarsi dal mondo esterno e rilassarsi. L'esercizio favorisce l'equilibrio, tonifica le gambe, la vita e la colonna vertebrale. Promuove inoltre l'equilibrio mentale, la concentrazione e la forza di volontà.

Obiettivi

- › Eliminare le tensioni cervicali e imparare a concentrarsi
- › Rivolgere maggiore attenzione al proprio corpo

Svolgimento

- A.** Rinforzare la cervicale con degli esercizi mirati
- B.** Rilassare il collo
- C.** Muovere il collo
- D.** Assumere la «posizione dell'albero»
(Ogni esercizio può essere svolto indipendentemente dagli altri)

Tempo necessario

- › 20 minuti

Materiale

- › Schede da fotocopiare con illustrazioni e istruzioni (MD | SP | B | 2)

Commento

I continui messaggi, i suoni o le vibrazioni provenienti dal nostro cellulare ci distraggono continuamente e ci fanno perdere la concentrazione. Secondo le statistiche, il cellulare ci distrae ogni 7-10 minuti. Una situazione che può ridurre gradualmente la nostra capacità di focalizzare l'attenzione su un unico argomento per un periodo di tempo più o meno prolungato. Per questo motivo è fondamentale adottare delle strategie e delle misure che favoriscano la nostra concentrazione.



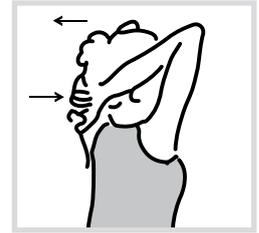


Istruzioni

Inizialmente rimangono tutti al posto, seduti sulla loro sedia, badando che la schiena sia dritta.

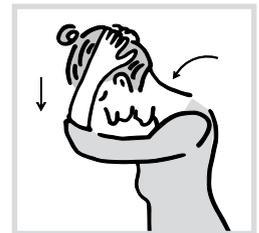
A. Rafforzamento

- Tenere la testa e il collo dritti e spingere il mento leggermente verso il basso.
- Incrociare le dita delle mani dietro la testa.
- Mantenere la testa nella stessa posizione e spingerla leggermente indietro. Fare pressione in senso contrario con le mani e guardare all'insù. Alternare questi esercizi con quelli di allungamento; ripeterli tre volte alternativamente per 10 secondi.



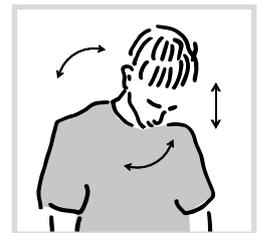
B. Allungamento

- Incrociare le dita delle mani dietro la testa. Con le mani spingere lentamente la testa in avanti/verso il basso; rivolgere lo sguardo all'ingiù.
- Alternare questo esercizio con quelli di rafforzamento; ripeterli tre volte alternativamente per 10 secondi.



C. Mobilizzazione del collo

- La testa viene reclinata in avanti e girata alternativamente e lentamente verso destra e verso sinistra. Lo sguardo è rivolto all'ingiù. Svolgere l'esercizio 5 volte in ambedue le direzioni.
- La testa viene reclinata indietro e girata alternativamente e lentamente verso destra e sinistra. Lo sguardo è rivolto verso l'alto. Svolgere l'esercizio 5 volte in ambedue le direzioni.



(Gli esercizi da **A** a **C** riducono la tensione alla «cervicale da smartphone» e nel contempo rafforzano la muscolatura del collo).

D. La posizione dell'albero – Favorire la concentrazione

Le scolare e gli scolari si alzano in piedi e si dispongono in aula in maniera tale da avere spazio a sufficienza. Per garantire la riuscita dell'esercizio bisogna controllare che tutti stiano ritti in piedi tendendo la muscolatura del corpo.

- Gli occhi fissano un punto che si trova alla loro altezza. Per migliorare la concentrazione, le allieve e gli allievi possono anche chiudere gli occhi.
- A questo punto viene piegato il ginocchio sinistro e la pianta del piede viene appoggiata sulla parte interna della coscia destra. Unire i palmi delle mani davanti al petto e inspirare ed espirare lentamente 2-3 volte.
- In seguito tendere le mani di lato, mantenendole all'altezza delle spalle e inspirare ed espirare lentamente 2-3 volte. Infine girare i palmi delle mani verso l'alto.
- Mantenendo tese le braccia, unire le mani sopra la testa e poi inspirare ed espirare lentamente 2-3 volte.
- Mantenendole tese, abbassare le braccia fino all'altezza delle spalle e nel contempo inspirare ed espirare lentamente 2-3 volte.
- Abbassare lentamente le braccia, abbassare la gamba sinistra e piegare ora quella destra. Ripetere alternativamente l'esercizio 2 volte.



Fonte: Gli esercizi **A**, **B** e **C** riprendono le raccomandazioni della SUVA; l'esercizio **D** si rifà a una postura dello Hatha Yoga