



Precisione – rilassamento – riflessi

Leggi prima attentamente tutti i compiti e poi esegui più in fretta e nel modo più esatto che puoi.

1. Scrivi il tuo nome in modo leggibile in alto nell'angolo a destra.
2. Distendi le braccia in avanti e con una mano tira prudentemente indietro le dita dell'altra mano. Così dilati la muscolatura del tuo avambraccio. Mantieni questa posizione 15 secondi per mano.
3. Piega i gomiti ad angolo, fa' i pugni e tendi la muscolatura delle braccia. Mantieni questa tensione per 10 secondi. Poi apri i pugni, lascia cadere le braccia e rilassa la muscolatura delle braccia. Respira profondamente tre volte. Godi il rilassamento. Fa' l'esercizio ancora una volta.
4. Alzati e, a gambe tese, cerca di toccare i piedi con le mani. Piegati verso il basso il più possibile, senza molleggiare e mantieni la posizione per 10 secondi. Raddrizzati lentamente. Respira tre volte profondamente e ripeti l'esercizio ancora una volta.
5. Mettiti seduto comodamente sulla sedia, chiudi gli occhi, respira tranquillamente. Poi apri gli occhi e batti subito 3 volte le mani. Ripeti 3 volte l'esercizio.
6. Rimani seduto, appoggia le mani sul tavolo, tendi la muscolatura del ventre e delle cosce. Conta sottovoce fino al dieci. Poi rilassa il ventre e le cosce, respira 3 volte profondamente e godi il rilassamento. Ripeti questo esercizio ancora una volta.
7. Esamina i tuoi riflessi: prendi in mano una matita e alzati. Alza la mano destra con la matita verso l'alto. La mano sinistra la lasci ciondolare rilassata. Lascia cadere la matita e all'ultimo momento tenta di acchiappare la matita con la mano sinistra. Ripeti tre volte anche questo esercizio con ambedue le mani. Cerca ogni volta di aspettare un po' di più, ma la matita non deve cadere per terra.
8. Quando tu leggi questo, appoggiatevi indietro, non importa quanti esercizi hai già fatto o ci sarebbero ancora da fare. Osserva senza dare nell'occhio e godi tranquillamente e senza prendere in giro il comportamento delle tue compagne e dei tuoi compagni che all'inizio non hanno letto la consegna così attentamente come te.
9. Accanto al tuo nome in alto a destra scrivi anche il tuo indirizzo esatto.
10. Nell'angolo in basso a sinistra disegna un simbolo di fortuna.
11. Rifletti su cosa hai imparato con questo modo di lavorare.
12. In bocca al lupo.