

La respirazione e lo stretching posturale

- A. Esercizio di posizionamento comodo, e respirazione diaframmatica, toracica, e completa, nello sviluppo dei volumi dell'addome, del costato lateralmente, del torace in toto.
- B. Ascolto e rilassamento del corpo, tensioni, appoggi.
- C. Respirare dentro le tensioni, comunicando relax, cercando le simmetrie corporee, ponendosi all'ASCOLTO del corpo, memorizzando le sensazioni di benessere e di piacere respiratorio.
- D. Fondamentale concentrarsi visualizzando il proprio corpo in tutte le sue parti. Partendo dalla periferia, ascoltare le sensazioni dei piedi, delle gambe, del bacino, dei glutei, dell'addome, della zona lombare, dorsale, delle scapole, del tratto cervicale, delle braccia, delle mani, del viso, del capo. Ad ogni passaggio zonale, effettuare una respirazione completa.
- E. Ricordo che il ritmo respiratorio dovrebbe essere regolare e rilassato, il tempo di espirazione lungo circa il doppio dell'inspirazione. Esempio, inspiro 4 sec, espiro 8 sec.

Circuito 8 esercizi in 30 minuti



1)

postura catena posteriore, 5 minuti

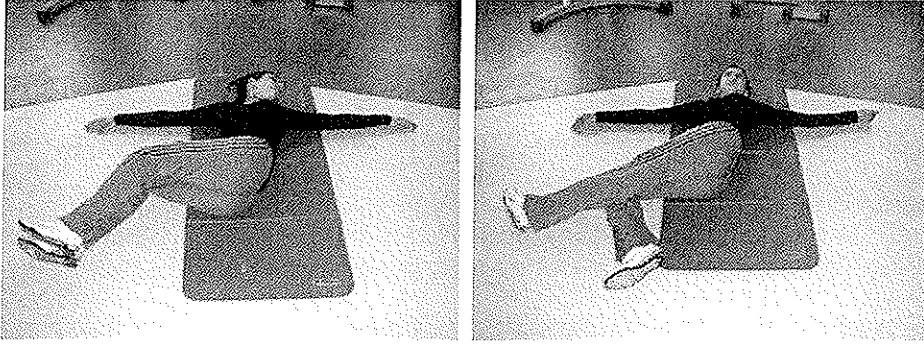
- In questa posizione iniziare delicatamente ad estendere la colonna, posizionando il capo in massimo allungamento
- Iniziare a trazionare le punte dei piedi verso il basso
- Spingere con le braccia a 45° come in figura verso il fuori.
- Infine, stirarsi la pelle con le braccia sopra la testa. Le spinte di piedi e braccia possono essere alternate o eseguite insieme, la durata della spinta può essere di 5-10" alternata ad un tempo uguale di riposo.



2)

stretching piriforme, 1 minuto x lato 3 volte

- In questa posizione iniziare delicatamente ad estendere la colonna, posizionando il capo in massimo allungamento
- Rispettare le tensioni, cercando di respirare e guadagnare spazio con l'aiuto della mano



3) **tensore fascia lata, 1 minuto x lato 2 volte**

- In questa posizione rilassare la colonna cercando di portare le gambe flesse da un lato e il capo dal lato opposto. Respirare con l'intento di "srotolare" la colonna da un lato e dall'altro



4) **Quadricipite sul fianco (o in piedi) , 1 minuto x lato 2 volte**

- In questa posizione coricati sul fianco, trazionare il quadricipite cercando di portare il ginocchio dietro alla linea dell'anca.
- Senza eccedere con la tensione, mantenere la posizione respirando e guadagnando spazio in espirazione



5) **Esercizi di relax finale "stirarsi la pelle" per disimpegnare zona lombare e dorsale**

- In questi posizioni rilassare tutte le tensioni sviluppate e cercare di recuperare mobilità ed elasticità, prima di tornare in stazione eretta. Ruotare le gambe a dx e sx, raccogliere le gambe al petto, muovere il bacino e rilassare la colonna.

Fase conclusiva con esercizi di stretching arti superiori da effettuarsi in piedi alla parete



6) **30" x ogni posizione x lato 3 volte**

Per gli esercizi sul diaframma, vedi articolo allegato.