

Selezione di Esercizi Progressivi per lo scioglimento e la mobilità della schiena

Linee guida:

In tutti gli esercizi la schiena va "allungata" e non compressa.

Raddrizzare la curva lombare.

Sospendersi per la testa la testa come "una marionetta appesa i cui piedi toccano terra".

La respirazione va mantenuta naturale.

Eseguire gli esercizi lentamente, con calma e senza fretta. Forzare muscolarmente gli esercizi è controproducente e può facilmente causare **dolorose contratture**.

Avvertenza: gli esercizi non sono privi di controindicazioni per cui occorrerà mostrarli al proprio medico di fiducia prima di eseguirli senza adeguata supervisione.

1) Sciogliere:

Tenendo le anche e le ginocchia ferme e frontali ruotare la testa a destra e sinistra facendo seguire spalle, braccia e torso. Tenere le ginocchia separate come se tenessero un pallone. Il movimento è ritmico e sciolto e va effettuato senza causare l'inarcamento della curva lombare. (eseguire 50/100 rotazioni)

2) Guardare indietro

Lentamente guardare indietro a sinistra e destra senza muovere bacino in maniera tale da allungare il lato opposto della schiena. Non effettuare l'arco lombare, ruotare fin dove si riesce senza tensione, un senso di contrattura dorsale nel senso di rotazione indica che il movimento è stato eseguito **scorrettamente** forzando sulla muscolatura esterna.

Punti importanti:

- 1) questo esercizio serve a sciogliere e distendere il lato della schiena opposto a quello in cui ci giriamo
 - 2) L'esercizio va eseguito lentamente
 - 3) Mantenere lo sguardo orizzontale
- Eseguire 20 ripetizioni per lato.



3) Uno sguardo alla finestra

Seduti con un ostacolo davanti al viso all'altezza degli occhi, si cerca di allungare la schiena come per guardare oltre l'ostacolo e verso il basso. L'ostacolo può essere costituito da un foglio di carta tenuto con le due mani all'altezza degli occhi. Allungarsi in alto come se si volesse guardare oltre l'ostacolo verso il basso. Come un bambino che cerca di guardare dal davanzale di una finestra un pò alta gli amichetti che giocano nel cortile.

Punti importanti:

- 1) eseguire l'esercizio lentamente senza irrigidire collo o schiena

Eseguire 20 ripetizioni



4) Il gatto si morde la coda

Piegarsi in avanti facendo perno sulle anche fino ad avere il busto parallelo al suolo. Guardare indietro ruotando la testa a destra e sinistra come per "guardarsi la coda".

Punti importanti:

- 1) Il movimento fa effettuato cercando di allungare la schiena senza comprimerla (la testa si allunga in avanti e poi si gira).
- 2) L'esercizio va eseguito lentamente e con calma.
- 3) L'esercizio è guidato dagli occhi.

Eseguire 20 ripetizioni



5) Il leopardo alla sorgente

Simile al precedente ma questa volta la testa guarda in alto quando va a destra e a sinistra.

Punti importanti:

- 1) In questo esercizio la visualizzazione ambientale è essenziale, tale visualizzazione richiama esperienze ancestrali nella nostra memoria genetica tali da permettere l'esecuzione corretta del movimento.
- 2) Gli occhi guidano il movimento, l'intenzione segue lo sguardo e di conseguenza la schiena segue il movimento allungandosi.
- 3) la schiena si allunga, si flette e si accorcia come quella di un leopardo

(minimo 20 ripetizioni per lato)



6) L'onda lunga.

Srotolare la schiena vertebra per vertebra come se fosse un nastro. (10-20 ripetizioni)



7) Sciogliere:

ripetere l'esercizio **1)**