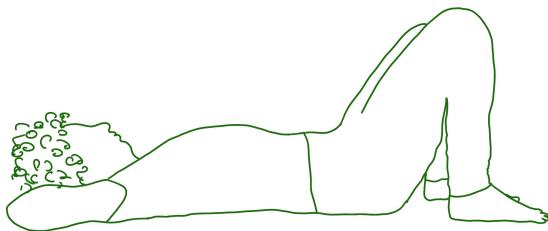


ESERCIZI DI MOVIMENTO SOMATICO E YOGA PER DOLORI ALLA ZONA LOMBARE

ARCO E APPIATTIMENTO

FASE A

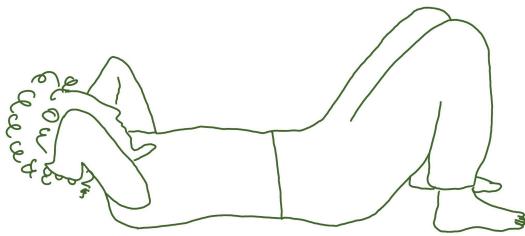


INSPIRO ruotare il bacino in avanti, spingere il sacro a terra e inarcare la parte bassa della schiena

PAUSA

>>> rilascare lentamente la posizione

FASE B

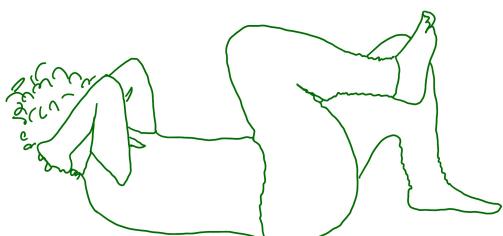


ESPIRARE spingere l'addome verso il pavimento, appiattire la zona lombare, portare i gomiti verso l'alto e salire con il busto verso le cosce

PAUSA

>>> rilascare lentamente la posizione

VARIAZIONE 1



ESPIRARE spingere l'addome verso il pavimento, appiattire la zona lombare, portare i gomiti verso l'alto e salire contemporaneamente con la testa verso il ginocchio destro e il ginocchio destro verso la testa

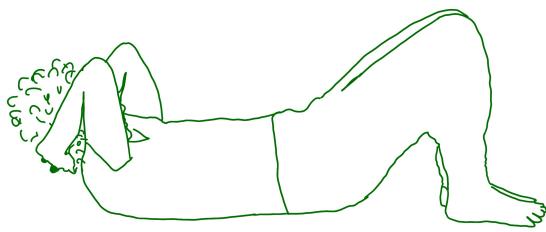
PAUSA

>>> rilascare lentamente la posizione

>>> ripetere con l'altra gamba

VARIAZIONE 2

>>> piedi e ginocchia unite

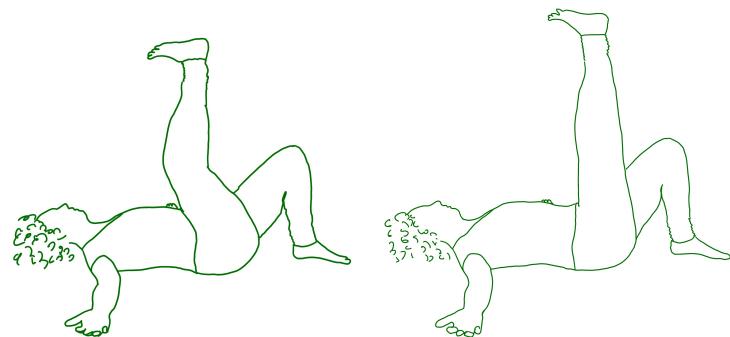


ESPIRARE spingere l'addome verso il pavimento, appiattire la zona lombare, portare i gomiti verso l'alto e salire contemporaneamente con la testa verso le ginocchia e contemporaneamente stringere le ginocchia e sollevare il coccige e sacro dal pavimento

PAUSA

>>> rilascare lentamente la posizione

RILASCIO DELLA PARTE BASSA DELLA SCHIENA



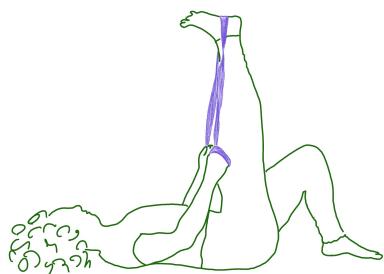
CONTANDO 20 > piegare lentamente la gamba destra portando il ginocchio verso il busto e lasciando che la pianta del piede rimanga ribovolta verso l'alto

CONTANDO 8 > stirare la gamba destra spingendo le lombari a terra

>>> 3 ripetizioni con la gamba destra

>>> 3 ripetizioni con la gamba sinistra

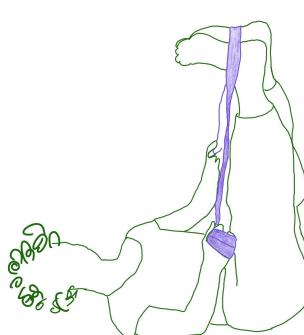
>>> con cintura o senza cintura



CONTANDO 20 > piegare lentamente le gambe portandole ginocchia verso il busto e lasciando che la pianta dei piedi rimanga ribovolta verso l'alto

CONTANDO 8 > stirare le gambe spingendo le lombari a terra

>>> con cintura o senza cintura



EKA PĀDA SUPTA PAVANMUKTĀSANA



>>> tra la gamba piegata e la parte bassa dell'addome mettere una coperta piegata in tre

ESPIRARE > portare lentamente il ginocchio destro verso il torace

INSPIRARE > rilasciare lentamente il ginocchio

>>> ripetere con la gamba sinistra

RILASSAMENTO DEL MUSCOLO ILEOPSOAS

>>> mano destra dietro la nuca, il gomito rimane aperto

ESPIRARE > appiattire le lombari e sollevare la testa e il piede destro di qualche centimetro dal pavimento

PAUSA

>>> continuare a spingere le lombari a terra e al conto di 8 riportare la nuca e il piede a terra

