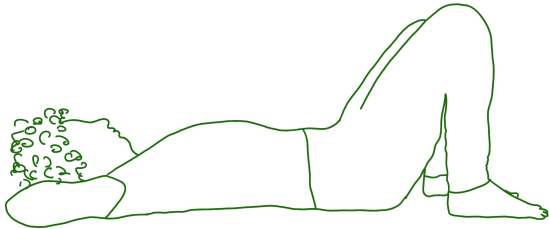


# ESERCIZI DI MOVIMENTO SOMATICO E YOGA PER DOLORI ALLA ZONA LOMBARE

## ARCO E APPIATTIMENTO

### FASE A

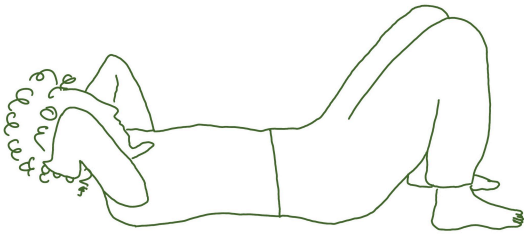


**INSPIRO** ruotare il bacino in avanti, spingere il sacro a terra e inarcare la parte bassa della schiena

**PAUSA**

>>> rilasciare lentamente la posizione

### FASE B

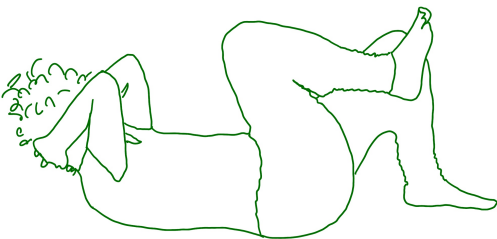


**ESPIRARE** spingere l'addome verso il pavimento, appiattire la zona lombare, portare i gomiti verso l'alto e salire con il busto verso le cosce

**PAUSA**

>>> rilasciare lentamente la posizione

### VARIAZIONE 1



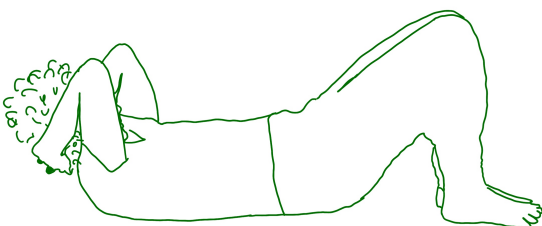
**ESPIRARE** spingere l'addome verso il pavimento, appiattire la zona lombare, portare i gomiti verso l'alto e salire contemporaneamente con la testa verso il ginocchio destro e il ginocchio destro verso la testa

**PAUSA**

>>> rilasciare lentamente la posizione

>>> ripetere con l'altra gamba

### VARIAZIONE 2



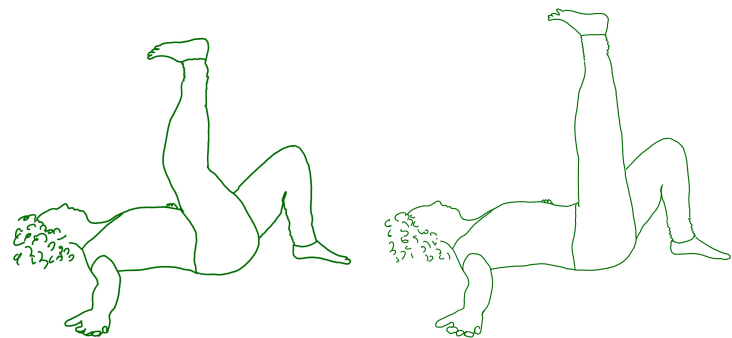
>>> piedi e ginocchia unite

**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**

>>> rilasciare lentamente la posizione

## RILASCIO DELLA PARTE BASSA DELLA SCHIENA



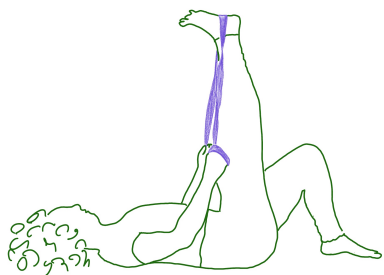
**CONTANDO 20** > piegare lentamente la gamba destra portando il ginocchio verso il busto e lasciando che la pianta del piede rimanga ribivolta verso l'alto

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

>>> 3 ripetizioni con la gamba destra

>>> 3 ripetizioni con la gamba sinistra

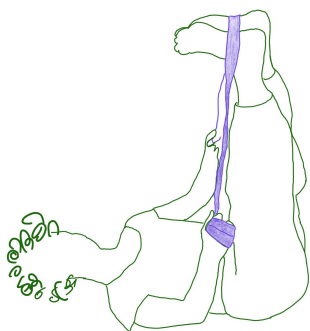
>>> con cintura o senza cintura



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

**CONTANDO 8** > stirare le gambe spingendo le lombari a terra

>>> con cintura o senza cintura



## EKA PĀDA SUPTA PAVANMUKTĀSANA



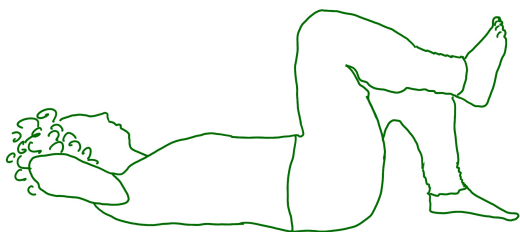
>>> tra la gamba piegata e la parte bassa dell'addome mettere una coperta piegata in tre

**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







