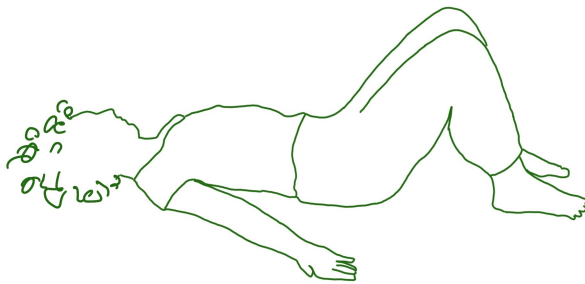


ESERCIZI SOMATICI

SPALLE

- Supina, con le gambe allungate, sentire i punti di contatto tra il corpo e il pavimento

1.



POSIZIONE DI
RILASSAMENTO
COSTRUTTIVO

POSIZIONE DI PARTENZA: rilassamento costruttivo

- sollevare spalla dx verso il soffitto e lentamente farla scendere. Sentire che mentre la spalla dx sale, la testa ruota verso dx.
> Ripetere qualche volta.

>>> ripetere con la spalla sx.

2.

POSIZIONE DI PARTENZA: rilassamento costruttivo

- spingere delicatamente la scapola dx verso il pavimento e poi rilasciare.
> Ripetere qualche volta.

>>> ripetere con la spalla sx.

3.

POSIZIONE DI PARTENZA: rilassamento costruttivo

- far scivolare il braccio dx in avanti verso il piede dx e poi delicatamente rilasciare. Quando il braccio dx scivola in avanti, sentire il lato dx della gabbia toracica che si chiude e il lato sx della gabbia toracica che si allunga. Lasciare che la testa ruoti verso dx.
> ripetere qualche volta.
- >>> ripetere con il braccio sx.

4.

POSIZIONE DI PARTENZA: rilassamento costruttivo con bacino sollevato

- far scivolare il braccio dx in avanti verso il piede dx e poi delicatamente rilasciare.
- far scivolare il braccio sx in avanti verso il piede sx e poi delicatamente rilasciare.
- Alternare lo scivolamento del braccio dx e sx, come se si stesse camminando con le braccia.

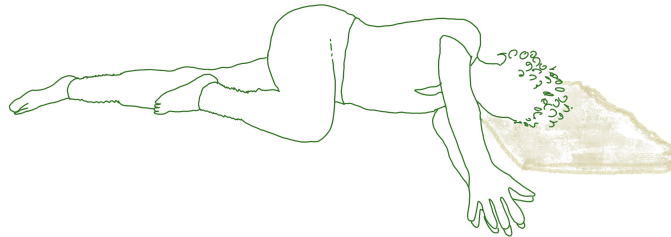
5.

POSIZIONE DI PARTENZA: rilassamento costruttivo

- sollevare la spalla dx e farla scendere, sollevare la spalla sx e farla scendere. Alternare dx e sx per un po' di volte. Cominciare con un movimento grande e lento. Gradualmente rendere il movimento sempre più piccolo e veloce. Velocissimo.
- Supina, con le gambe allungate, sentire i punti di contatto tra il corpo e il pavimento.

6.a

POSIZIONE DI PARTENZA: sul fianco sx, gamba sx allungata, gamba dx piegata. Le braccia in avanti e le mani una sull'altra. Portare entrambe le braccia in avanti. Le mani sono una sopra l'altra.



- Far scivolare la mano dx in avanti e ritornare, facendo partire il movimento dalla mano (3 volte)
- Far scivolare la mano sx in avanti e ritornare, facendo partire il movimento dal gomito (3 volte)
- Far scivolare la mano sx in avanti e ritornare, facendo partire il movimento dalla spalla (3 volte)
- Far scivolare la mano sx in avanti e ritornare, facendo partire il movimento dalla scapola (3 volte)

6.b

- INSPIRANDO far salire il braccio dx verso l'alto ed ESPIRANDO lasciarlo andare indietro. La testa segue la direzione del braccio. Non forzare, non spingere. Non sollevare il ginocchio dx dal pavimento. Ripetere 2/3 volte



6.c

- Con il braccio sx allungato, portare la mano dx a terra davanti al busto.
 - Far scivolare il ginocchio dx in avanti e farlo ritornare indietro. Cominciare con un movimento piccolo e piano piano ingrandirlo.
- >>> Ripetere questo movimento del ginocchio un po' di volte.

6.d

- Portare la mano sx sul (o vicino) ginocchio dx, INSPIRANDO far salire il braccio dx verso l'alto ed ESPIRANDO lasciarlo andare indietro, questa volta permettere al ginocchio dx di sollevarsi quanto basta per portare il braccio a dx a terra.
- >>> Ripetere qualche volta
- Portare entrambe le braccia in avanti. Le mani sono una sopra l'altra.
 - INSPIRANDO far salire il braccio sx verso l'alto ed ESPIRANDO lasciarlo andare indietro. La testa segue la direzione del braccio. Non forzare, non spingere. Non sollevare il ginocchio sx dal pavimento. Ripetere 2/3 volte

>>> ripetere il 6.b

- Supina, con le gambe allungate, sentire i punti di contatto tra il corpo e il pavimento. Notare se c'è qualche differenza rispetto all'inizio della pratica.