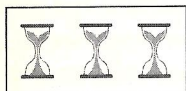


## DISTENDERE COLLO E SPALLE



Questa lezione vi aiuterà a eliminare la tensione del collo e delle spalle e permetterà di compiere un maggior numero di movimenti del collo. Dovreste prendere coscienza di quanto i muscoli della vita e della parte bassa della schiena, e persino i muscoli delle gambe, siano responsabili della sensazione di libertà del collo.

1. Sedete comodamente nel mezzo della sedia, lontano dalla spalliera, con i piedi appoggiati sul pavimento. Distendete lateralmente le braccia in modo che mani e braccia siano all'altezza delle spalle. Guardate di fronte a voi.
2. Inclinate l'orecchio destro verso la spalla e controllate fino a dove riuscite a spingervi. Fate lo stesso con l'orecchio sinistro. Che cosa vi impedisce di arrivare a toccare facilmente la spalla con l'orecchio? A che punto diventa difficile? Osservate quale orecchio si avvicina di più a quale spalla. Riposate con le braccia lungo i fianchi o sul grembo.

### Avvertenza

*Mentre inclinate l'orecchio verso la spalla, fate in modo che la testa non si giri. Per molti non è facile inclinare la testa continuando a guardare dritto in avanti.*

3. Alzate il braccio destro verso il soffitto fino a che non riuscite a toccare l'orecchio destro e lo stesso lato del viso con il braccio e la spalla. Fate scivolare il lato destro del viso in alto verso il gomito e in basso verso la spalla mantenendo ferma la testa e guardando sempre in avanti. È come se vi grattaste, in su e in giù, il braccio con la guancia. Fate solo alcuni movimenti, poi riportate in giù il braccio e riposate.



4. Alzate il braccio destro, toccandovi nuovamente con il braccio e la spalla il corrispondente lato del viso. Questa volta tenete ferma la testa mentre fate scivolare in su e in giù il braccio, come se massaggiaste la guancia con il braccio. Riportate il braccio sul fianco e osservate la differente altezza delle due spalle. Quella destra si è abbassata?
5. Con le braccia distese di nuovo come nel punto 1 inclinate l'orecchio destro verso la spalla. Andate più vicino di prima? Vi risulta più facile? Provate dall'altra parte. Potreste trovare che anche l'orecchio sinistro si avvicina più facilmente alla spalla.
6. Ripetete i punti 3 e 4 dal lato sinistro. Riposatevi di frequente in modo che i muscoli non si stanchino.

7. Alzate di nuovo il braccio destro verso il soffitto e accostate completamente l'orecchio destro alla spalla in modo che siano come incollati. Ora tracciate alcuni cerchi in aria, sopra di voi. Usate l'intero tronco e anche il bacino per fare cerchi più larghi. Spingetevi avanti, indietro e verso i due lati. Alla fine portate il braccio verso destra, come se fosse un pennello immaginario. Potete scrivere le vostre iniziali su una tela immaginaria alla vostra destra? (Vedi il disegno precedente). Accertatevi che le iniziali siano create con il tronco e che orecchio e braccio siano sempre insieme. Riposate.



#### **Avvertenza**

*Mentre tracciate dei cerchi e scrivete le vostre iniziali, controllate che i piedi siano ben distanziati in modo da poter usare le gambe per sorreggervi. Dovreste sentire che la gamba destra lavora quando tracciate le iniziali sul lato destro.*

8. Ripetete il punto 7 dall'altro lato. Riposate.
9. Alzate verso il soffitto entrambe le braccia. Incrociate i polsi e girate i palmi delle mani l'uno contro l'altro in modo da intrecciare le dita. Riuscite a distendere i gomiti in modo che entrambe le braccia tocchino i due lati del volto? Riuscite a sfiorare la parte interna delle braccia con i due lati della testa muovendola dolcemente avanti e indietro?



#### **Avvertenza**

*Quando la testa scivola avanti e indietro tra le braccia, assicuratevi che la frizione riguardi entrambe le braccia ed entrambi i lati della testa. Dovreste sentirvi come se la testa facesse capolino a viva forza fuori dalle braccia.*

10. Portate nuovamente le braccia lungo i fianchi e inclinate le orecchie verso la spalla. Riuscite a sentire il miglioramento?