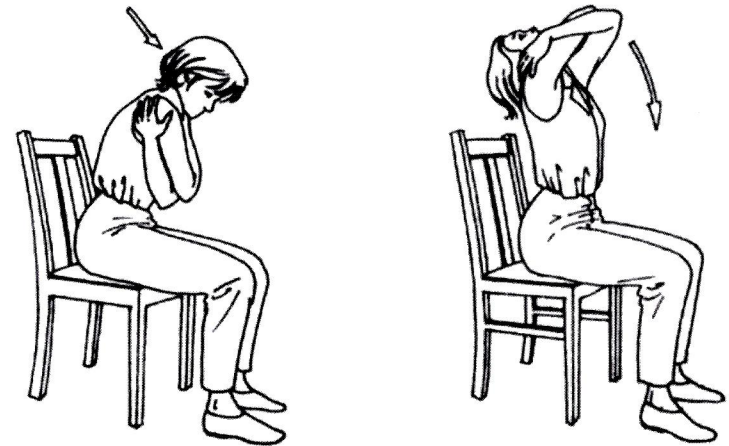


LIBERARE IL CENTRO DELLA SCHIENA

Questa lezione vi insegnerà a integrare la parte superiore e quella inferiore della schiena, così come il collo e le spalle, in una posizione più completa, più efficiente. Questo esercizio potrebbe anche essere vantaggioso per chi sente rigidità o dolore nella parte inferiore della schiena.

1. Sedete stando eretti senza sforzo con i piedi appoggiati al pavimento. Sistemate la mano destra sulla spalla sinistra in modo che il gomito sia vicino al petto. Portate il braccio sinistro di traverso sul petto, sotto il braccio destro e con la mano sinistra afferrate la spalla destra. Il gomito destro dovrebbe appoggiare sopra il braccio sinistro. Ora vi state abbracciando strettamente.

2. Tenendo le mani sulle spalle, sollevate i gomiti il più in alto possibile e puntateli in avanti, poi riportateli in basso fino a toccare il petto. Ripetete questo esercizio diverse volte, facendo in modo che ogni volta i gomiti vadano più in alto, fino a puntare verso il soffitto, poi riportateli in basso. Guardate in alto e in basso seguendo la direzione dei gomiti e percepite il movimento nella parte alta e mediana della schiena, così come nella parte bassa. Riposate nel mezzo della sedia con le braccia sul grembo.



3. Ripetere i punti 1 e 2 con le braccia incrociate nell'altro senso, ossia con la mano sinistra sulla spalla destra e la mano destra che, passando sotto il braccio sinistro, afferra la spalla sinistra. Fate in modo che i gomiti appoggino contro il petto.

Quando puntate i gomiti in alto e in basso, fate in modo che la testa li segua. Lasciate riposare le mani sul grembo e osservate i cambiamenti di posizione.

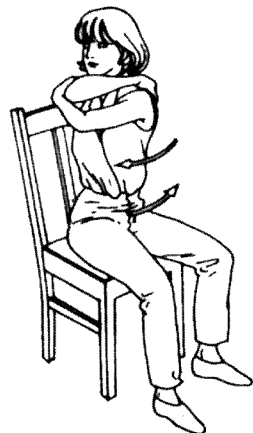
4. Incrociate le braccia come avete fatto al punto 1.

Rialzate i gomiti direttamente davanti a voi. Adesso portate i gomiti alla vostra sinistra, come se puntaste verso qualcosa. Guardate verso un punto in quella direzione e muovete i gomiti dal centro alla sinistra diverse volte.

Che cosa vuol fare il bacino? Lasciate che il lato destro del bacino scivoli avanti e indietro sulla sedia per assecondarvi mentre vi girate di lato. Riposatevi nel mezzo della sedia e riportate le mani a riposare sulle spalle.

5. Di nuovo, sollevate i gomiti e puntateli in avanti e quindi a destra e al centro più volte. Assicuratevi che la testa ruoti all'unisono con le braccia e lasciate che il lato sinistro del bacino scivoli sulla sedia. Riposatevi completamente abbandonandovi sullo schienale.

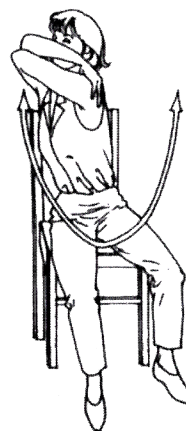
6. Ancora una volta, sedete nel mezzo della sedia e incrociate le braccia come al punto 3, con la mano sinistra sulla spalla destra e il braccio destro sotto la spalla sinistra. Portate in avanti i gomiti e incominciate a muoverli verso destra e verso sinistra diverse volte. Nel far ciò sentirete il bacino ruotare sulla sedia.



7. Appoggiate i gomiti al petto e riportate le mani sulle spalle. Sollevate nuovamente i gomiti. Mantenete il naso diritto in avanti e girate i gomiti verso destra e sinistra diverse volte senza muovere la testa. Pausa. Ruotate nuovamente i gomiti intrecciati prima da un lato, poi dall'altro, ma lasciate che la testa segua il movimento. Adesso riuscite a raggiungere un punto più lontano del precedente? Riposate completamente.

Avvertenza

Assicuratevi che viso e mascella siano rilassati. Si è scoperto che alcune persone sorridono mentre fanno questi movimenti. È possibile. Osservate quando preferite inspirare ed espirare.



8. Incrociate nuovamente le braccia come al punto 1. Lasciate cadere verso il basso i gomiti e sollevateli lentamente mentre girate il torso verso sinistra. I gomiti ritornano in basso quando riportate il corpo al centro. Sollevateli verso destra mentre vi girate da quella parte. Durante il movimento i gomiti descriveranno un ampio arco, il cui punto più alto è al centro e come pure quello più basso. Riposate in posizione centrale con le mani sul grembo o sulla scrivania. Ripetete muovendo verso destra.

(Frank Wildman, *Guida alla ginnastica intelligente per chi non ha tempo*, Milano, Zelig, 2001)