

Stare in piedi 1
Stare seduti 1
Sedersi, Alzarsi 2
Camminare 2
Inchinarsi, alzarsi 3
Penzolare la gamba 3
Passo dello scemo 4
Distensione della spina dorsale 4

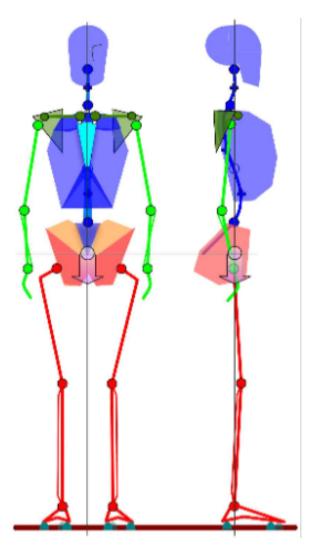
Audio: http://youtu.be/dLPyMEvpofw



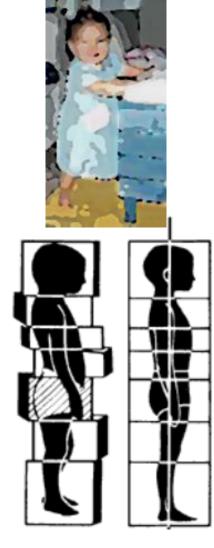
### Esercizio: Stare in piedi

Stare in piedi (aspettando il bus) può essere un ottimo esercizio posturale:

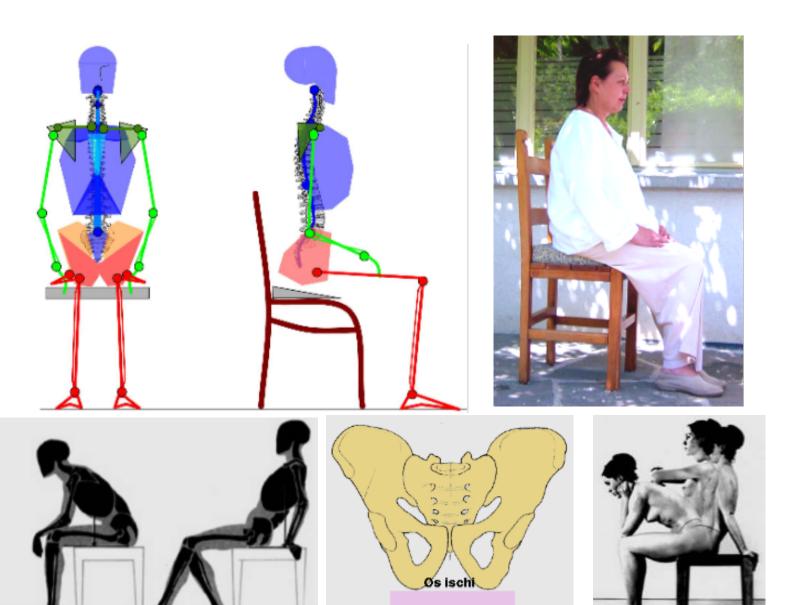
- "**sganciare**" le ginocchia, lasciare le braccia a penzoloni, non assumere nessuna "buona posizione"
- distendersi, divaricare le gambe a "larghezza spalle"
- concentrarsi sui punti d'appoggio dei piedi: "tallone, mignolo, alluce"
- muovere il baricentro finchè il peso è caricato ugualmente a destra e sinistra
- muovere il baricentro, finchè flessori e distensori della coscia hanno la stessa tensione
- muovere i piedi in *inversione* finchè il carico è su alluce tallone
- muovere i piedi in **eversione** finchè il carico è su mignolo tallone
- flessione *palmare* dei piedi finchè il carico è su alluce mignolo
- flessione *plantare* dei piedi finchè il carico è sui talloni
- cercare la posizione di "uguale carico" dei **sei punti** di appoggio
- abbassare un pelino il cranio in modo che si raddrizzi un pò la lordosi cervicale
- girare le mani per un attimo verso l'esterno (supinazione).



Ogni volta che lo fate, ricordate al cervello gli automatismi di una posizione più equilibrata e ripartita. Se dopo poco tempo in questa posizione vi tremano le gambe, è segno che dei muscoli profondi posturali ipertesi si rilassano. Se si fa regolarmente per un anno, la vostra postura sarà migliorata di molto, senza terapista e relativi costi.



### Esercizio: Stare seduti



Un ottimo esercizio per imparare a star seduti per delle ore senza mal di schiena è *l'esercizio dei faraoni*:

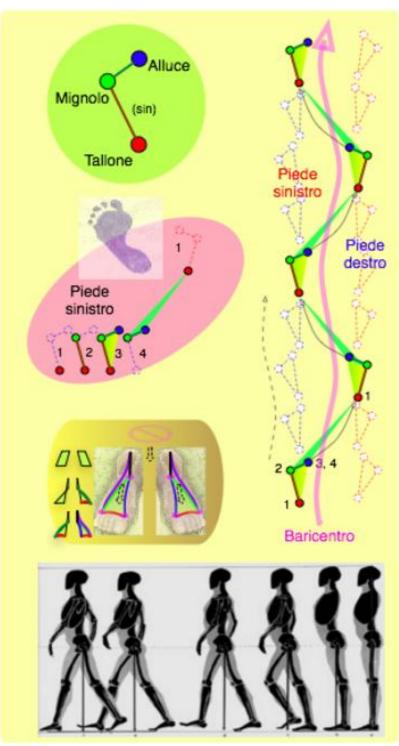
- ci si siede su una sedia o panchina, alta tanto da permettere di tenere piedi, gambe, cosce e busto ca. ad angolo retto tra di loro.
- possibilmente si mette un cuscino cuneiforme sotto il sedere (o si mette un asse sotto le gambe posteriori della sedia
- si congiungono le ginocchia, tenendo i piedi un pò più distanti e leggermente girati verso l'interno
- si appoggiano le mani verso l'interno delle cosce; sotto le ascelle ci dovrebbe stare un uovo
- si sposta il baricentro del busto in modo che il peso appoggi ripartito in modo uguale sulle zona ischiatica
- si piazzano busto e testa in posizione di massima comodità e si corregge ev. la posizione dei piedi per stare più comodi.



### Esercizio: Camminare

Camminando normalmente si può fare molto per equilibrare la postura. Anzitutto servono i primi due dei seguenti esercizi. Il terzo richiede qualche conoscenza di dinamica corporea.





Passo di valzer: Camminando si contano i passi: 1-2-3-1-2-3-1 ....

Questo corregge l'accento predominante (militare 1-2-1-2-1:...) su una gamba e i movimenti "sbilanciati" tra destra e sinistra.

Passo dell'Assunta: Camminando normalmente si rotano (senza sforzare troppo) i palmi delle mani leggermente all'infuori (supinazione).
Automaticamente si corregge la posizione del cingolo scapolare e pubico.

Appoggio dei piedi: Prima si impara a stare normalmente eretti appoggiando i piedi sui sei punti.

Camminando si osserva l'appoggio dinamico sul piede:

- Tallone
- linea tallone mignolo
- triangolo tallone mignolo alluce
- linea mignolo alluce (mentre appoggia il tallone dell'altro piede)
- spinta con l'alluce
- lasciar libero il piede nella caviglia mentre si alza la gamba in modo che il piede possa fare una leggera rotazione interna - esterna prima di appoggiare di nuovo il tallone.

Si corregge automaticamente la geometria delle gambe allentando le articolazioni di anca, ginocchio e caviglia.

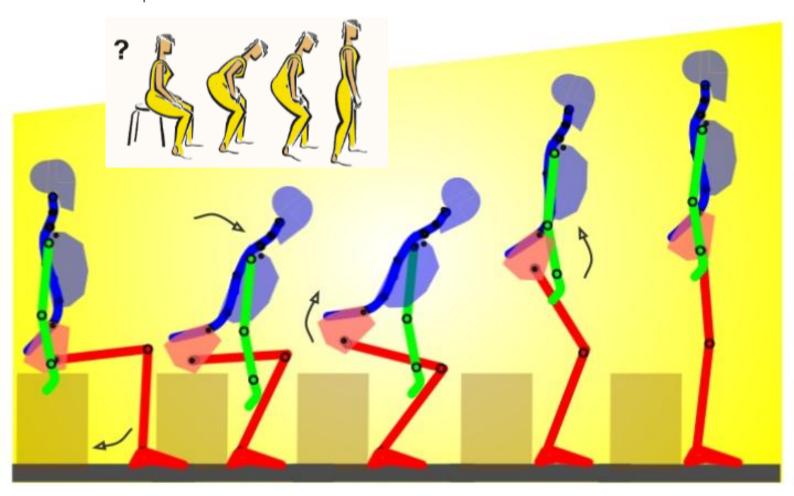
### Esercizio: Sedersi, Alzarsi

I molti modi di sedersi e di alzarsi da una sedia a volte risultano ridicoli. Il sedersi e l'alzarsi è una una mossa frequente che nessuno ci ha mai insegnato come eseguirla e sulla quale non riflettiamo nemmeno. Nell'ottica di "appoggio e baricentro" diventa facilissimo eseguirla in modo corretto.



- Si tirano i piedi verso la sedia (i talloni devono stare ca in linea con le gambe anteriori della sedia)
- Poi si piega in avanti il busto (e la testa) lasciando liberamente pendere le braccia per spostare il baricentro dall'appoggio sopra le ossa ischiadiche all'appoggio sopra i piedi. Si avverte come la pressione sul sedere diminuisce e sui piedi aumenta.
- Quando il peso appoggia completamente sui piedi, si manda in estensione equa caviglie, ginocchia, anche e busto, erigendosi e lasciando penzolare le braccia liberamente
- Alla fine si controlla se il peso è ripartito ugualmente sui sei punti di appoggio dei piedi.

Per sedersi si procede esattamente all'incontrario.



#### Esercizio: Rannicchiarsi

Si tratta di un esercizio altamente efficace per allungare la muscolatura ischiocrurale e per mettere in equilibrio flessori e estensori di gambe e piedi. Durante tutto l'esercizio (che va eseguito lentamente) è da controllare attentamente l'appoggio equo sui sei punti dei piedi.

- mettersi in posizione eretta con i piedi a larghezza spalle e le ginocchia sganciate
- cercare l'equilibrio come nell'esercizio "stare in piedi"
- congiungere i gomiti a braccia mezzo flesse
- abbassarsi lentamente sempre osservando l'equa forza sui sei punti d'appoggio
- se si avverte dolore, fermarsi e tornare lentamente in posizione eretta
- soffermarsi per un po' in posizione rannicchiata
- poi rialzarsi eseguendo le mosse all'inverso
- una volta in posizione eretta, soffermarsi per un pò e ritrovare il nuovo equilibrio

Basta fare questo esercizio una volta (massimo tre volte) al giorno. In questo modo, la parte del cervello responsabile per la postura, riequilibra,con i mesi,molta muscolatura "statica".



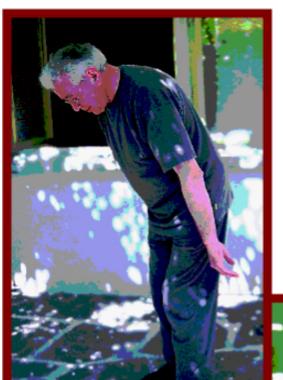
## Esercizio: Penzolare la gamba

In una condizione di nervi schiacciati in zona lombare, l'esercizio è molto efficace e anche semplice da eseguire. Si mette un rialzo di ca. 20 cm vicino allo stipite di una porta (per es. dei libri, per usarli almeno una volta sensatamente). Ci si posiziona con un piede sul rialzo, tenendosi fermi allo stipite. Si lascia penzolare l'altra gamba (come se fosse morta) per mezzo minuto. Poi si cambia gamba.





### Esercizio: Passo dello scemo



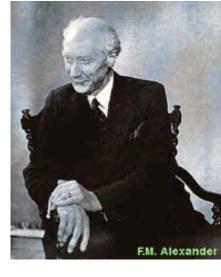
Il passo dello scemo aiuta parecchio in presenza di lombalgie:

- si girano le *mani* verso l'interno (pronazione) e si rotano i *piedi* leggermente verso l'interno
- si lascia cadere un pò la testa e si curva la schiena
- si inizia a camminare a piccoli *passi*, lasciando penzolare le *braccia* (non in modo alternato come nel passo normale)

# Esercizio: Distensione della spina dorsale

http://www.alexander-technik.org

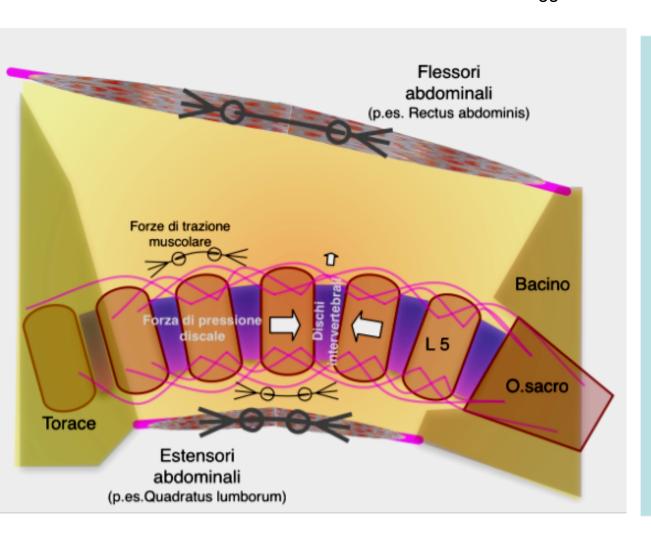
Si tratta di un esercizio che ha proposto il grande Alexander nella prima metà del secolo scorso. Si è dimostrato molto efficace per tutti i tipi di disturbi della spina dorsale.



Si basa sull'osservazione che di notte, a colonna vertebrale scarica, i dischi vertebrali si "gonfiano" (per diffusione di liquidi) e la mattina si è piu alti di ca. un centimetro. Facendo l'esercizio di Alexander a metà giornata, si raggiunge lo stesso effetto in ca. 20 minuti.

A condizione che a un paziente disposto a prendersi questo impegno, si insegnino:

- le posizioni
- gli appoggi
- le formule autosuggestive
- le inibizioni di movimenti "sostenitori" durante l'autosuggestione



Spiegate nel contesto al paziente che il "rinforzo di nuscoli addominali" è controindicato: forse raddrizzano anche la lordosi lombare, ma nel medesimo tempo la pressione sui dischi vertebrali aumenta (il che è molto probabilmente la causa delle sue difficoltà!)

Carmen Vaucher curavit

### Distensione della spina dorsale: Preparazione

L'esercizio è di ALEXANDER. E' un modo efficacissimo per distendere la spina dorsale. Consiste in una meticolosa istruzione della paziente riguardo gli appoggi e le frasi autosuggestive da ripetere. Preparazione:

- Paziente in posizione eretta e appoggiata a un muro: si misura la distanza tra la sua testa e il muro;
- poi la paziente si sdraia. Appoggia la testa su un cuscino della misura prima determinata più ca. un centimetro;
- si dispongono le braccia leggermente divaricate con le mani in pronazione e si mette un appoggio sotto i polsi.
- Si dispongono le gambe sollevate in posizione comoda e a larghezza tale che non cadano nè verso l'interno nè verso l'esterno e si bloccano i piedi con un cuscino pesante.









### Distensione della spina dorsale: Suggestione



Pregate la paziente di inibire i movimenti: è un ordine al corpo. Chiedetele di ripetere mentalmente le suggestioni. Ripetete ogni suggestione per almeno tre volte, ricominciando sempre dalla prima. Alla fine chiedete alla paziente di proseguire da sola.

Permetti alla nuca e al collo di distendersi. (incluse clavicole e mandibola fino all'atlante)



La testa va in alto e in avanti. (mandibola rilassata, angolo di 45° in avanti e verso l'alto)





Il dorso si allarga, ...
e si allunga.
(inteso dall' atlante alla
zona ischiatica)



Le ginocchia vanno verso il soffitto, ...



... e i piedi si divaricano sul pavimento.