



*curare
in profondità
oltre al sintomo*

PROGRAMMA ESERCIZI

LINEE GUIDA PER UNA CORRETTA ESECUZIONE

Nel presente documento si trovano una serie di tabelle con esercizi da poter svolgere in completa autonomia a casa.

- **TABELLA A, B e C:** sono descritte brevi sequenze di posizioni della durata di 20-30 minuti ognuna dove la durata di ogni singolo esercizio dipende dalla propria respirazione.
Le differenti tabelle contengono posizioni ed esercizi diversi, in modo tale da poter affrontare tutte le tematiche fondamentali, in base alle proprie esigenze.
Si possono abbinare più tabelle in un'unica seduta.
In ogni tabella in alto sono presenti gli obiettivi principali che si cerca di perseguire.
Gli esercizi di allungamento della catena muscolare posteriore sono sempre presenti poiché ritenuti fondamentali.
Nello specificare la durata degli esercizi vengono indicati spesso i respiri come tempo di esecuzione, considerando un respiro la somma dell'inspirazione e dell'espirazione.
- **TABELLA D:** sono presenti esercizi di respirazione da utilizzare in conclusione ad una delle precedenti tabelle oppure separatamente.

Grazie per l'attenzione, buona pratica a tutti!

Per approfondire la pratica delle posizioni, degli esercizi, della respirazione e di altre importanti tematiche riguardanti la salute, consigliamo la consultazione della sezione "articoli" presente sul sito: www.progettosaluteglobale.com

TABELLA A - ARANCIONE

Potenziamento: schiena, addome, arti inferiori; **allungamento/mobilità:** schiena, arti inferiori, glutei.

SQUAT	GATTO	SFINGE
		
<p>UTILITÀ: rinforzo dei quadricipiti, dei glutei e dei muscoli della colonna vertebrale</p> <p>ESECUZIONE: piedi paralleli alla larghezza delle anche, eseguire un piegamento sulle gambe mantenendo le ginocchia in linea con la punta dei piedi</p> <p>DURATA: 10 – 20 ripetizioni</p>	<p>UTILITÀ: mobilizza l'intera colonna vertebrale e bacino, importante per i dolori lombari e dorsali</p> <p>ESECUZIONE: lenta, ricercando la massima escursione articolare del bacino e della colonna vertebrale, nei limiti del dolore, accompagnando il movimento con il respiro</p> <p>DURATA: 6 - 12 respiri</p>	<p>UTILITÀ: tonifica i muscoli della colonna vertebrale, importante per le discopatie lombari</p> <p>ESECUZIONE: gomiti sotto alle spalle, spingere i gomiti e le spalle verso il pavimento lontano dalle orecchie, contrarre leggermente i glutei</p> <p>DURATA: 6 - 10 respiri</p>
TAVOLA/PLANK	ALLUNGAMENTO QUADRICIPITI	BALASANA/BAMBINO
		
<p>UTILITÀ: rinforza i muscoli addominali e l'intero corpo</p> <p>ESECUZIONE: proni, staccare il bacino da terra mantenendo l'appoggio sulle ginocchia e i gomiti, colonna in linea con le gambe, eseguire la retroversione del bacino: coccige verso il basso tra le gambe</p> <p>DURATA: 10 - 30 sec., 1 - 3 ripetizioni</p>	<p>UTILITÀ: allunga i muscoli quadricipiti e mobilizza le ginocchia</p> <p>ESECUZIONE: proni, con l'aiuto della mano portare il piede verso il gluteo evitando eccessivo inarcamento lombare eseguendo la retroversione del bacino</p> <p>DURATA: 8 - 16 respiri per lato</p>	<p>UTILITÀ: scarico della colonna e massaggio degli organi interni</p> <p>ESECUZIONE: ginocchia leggermente divaricate o chiuse, sedersi sui talloni appoggiando la fronte al pavimento o su un rialzo, braccia in avanti o lungo i fianchi</p> <p>DURATA: 10 - 20 respiri</p>
ALLUNGAMENTO FLESSORI ANCA	ALLUNGAMENTO GLUTEI	RPG (RIEDUCAZ. POSTURALE)
		
<p>UTILITÀ: allungamento dei muscoli flessori dell'anca e zona inguinale</p> <p>ESECUZIONE: distendere il più possibile la gamba posteriore, mantenendo la tibia della gamba anteriore verticale al terreno. Mani appoggiate all'interno del piede anteriore.</p> <p>DURATA: 6 - 12 respiri per lato</p>	<p>UTILITÀ: allungamento dei glutei e apertura delle anche</p> <p>ESECUZIONE: ginocchia al petto, caviglia sul ginocchio opposto, mani incrociate dietro il ginocchio piegato, cercare la massima apertura dell'anca.</p> <p>DURATA: 8 – 16 respiri per lato</p>	<p>UTILITÀ: allungamento completo della catena posteriore</p> <p>ESECUZIONE: portare la cinghia sotto le ascelle, distendere le gambe con i piedi dentro alla cinghia. <u>Posizione braccia:</u> 1) lungo i fianchi 2) a candeliere 3) di fianco alla testa.</p> <p>DURATA: 3-4 min. per ogni posizione delle braccia</p>

TABELLA B - BLU

Potenziamento: arti inferiori; **allungamento/mobilità:** anche, torace, spalle, cervicale.

GUERRIERO 1	TRIANGOLO	EQUILIBRIO SU UNA GAMBA
		
<p>UTILITÀ: mobilizza le anche, potenzia gli arti inferiori e la colonna vertebrale, migliora la stabilità</p> <p>ESECUZIONE: fare un passo in avanti, mantenendo il piede posteriore ruotato in avanti di 45°. Con gamba sinistra avanti: mani intrecciate dietro la schiena, massima apertura torace.</p> <p>Con gamba destra avanti: mani unite, braccia distese verso l'alto</p> <p>DURATA: 6 - 12 respiri per lato</p>	<p>UTILITÀ: sblocco del bacino, delle anche e allungamento arti inferiori</p> <p>ESECUZIONE: gambe divaricate, piede sinistro ruotato esternamente di 90°, piede destro avanti, traslare e inclinare il busto lateralmente a destra appoggiandosi con la mano sinistra sulla gamba o su un rialzo, braccio destro in verticale verso l'alto, aprire fianco e torace destro. Ripetere a sinistra</p> <p>DURATA: 6 - 12 respiri per lato</p>	<p>UTILITÀ: migliora l'equilibrio e la coordinazione, attiva l'intero corpo</p> <p>ESECUZIONE: sollevare un ginocchio al petto e dinamicamente cambiare lato, per intensificare il lavoro distendere in alto di fianco alla testa il braccio opposto al ginocchio sollevato, attivare bene la gamba distesa, i glutei e l'addome, stando attenti a non inarcare la schiena</p> <p>DURATA: 10 – 20 ripetizioni</p>
PASHIMOTTANASANA	PICCIONE	MOBILITA' SPALLE
		
<p>UTILITÀ: allungamento completo della catena muscolare posteriore, stimola gli organi della digestione</p> <p>ESECUZIONE: da seduti, avvicinare l'addome verso le cosce, testa rilassata verso le ginocchia</p> <p>DURATA: 15 – 30 respiri</p>	<p>UTILITÀ: sblocco delle anche e trattamento della sciatalgia cronica</p> <p>ESECUZIONE: angolo di 90° femore-tibia, prima fase busto sollevato e ruotato in avanti, seconda fase discesa del busto centralmente</p> <p>DURATA: 6 – 12 respiri per lato</p>	<p>UTILITÀ: mobilizza le spalle</p> <p>ESECUZIONE: portare le braccia dietro la schiena, una sotto l'altra sopra, afferrare le dita o utilizzare la cinghia nel caso in cui non ci si riesca</p> <p>DURATA: 6 – 12 respiri per lato</p>
RETRAZIONE-ESTENSIONE COLLO	ALLUNGAMENTO LATERALE COLLO	POS. DEL PESCE CON MATTONE
		
<p>UTILITÀ: mobilizza la cervicale in retrazione ed estensione, fondamentale per ernie cervicali e rieducazione posture sviziate</p> <p>ESECUZIONE: da seduti, retrarre la testa posteriormente come a voler evitare un pugno, in seguito estendere la testa lentamente</p> <p>DURATA: 8 – 12 ripetizioni</p>	<p>UTILITÀ: libera la cervicale da dolori, tensioni e contratture</p> <p>ESECUZIONE: colonna dritta, testa in auto allungamento, flettere il capo lateralmente con l'aiuto della mano, mano e spalla opposta abbassate verso il pavimento</p> <p>DURATA: 10 - 20 respiri per lato</p>	<p>UTILITÀ: mobilizza spalle e torace, amplia la capacità respiratoria</p> <p>ESECUZIONE: sdraiati supini, posizionare il mattoncino, asciugamano o tappetino yoga dietro la schiena altezza scapole, braccia lungo i fianchi i primi respiri, in seguito distenderle sopra la testa</p> <p>DURATA: 10 – 30 respiri</p>

TABELLA C - GIALLO

Potenziamento: tronco, arti sup. ed inferiori; **allungamento/mobilità:** anche, spalle e catena posteriore.

PIEGAMENTO ALTERNATO GAMBE	RICCIO E PONTE	RINFORZO TRONCO E ARTI
		
<p>UTILITÀ: potenzia gli arti inferiori e schiena, mobilizza le anche ESECUZIONE: gambe divaricate, piedi paralleli, mani sui fianchi o braccia incrociate dietro alla schiena, piegare una gamba alla volta e flettere il busto tra le gambe DURATA: 20 – 30 ripetizioni</p>	<p>UTILITÀ: potenzia i glutei e la colonna vertebrale, mobilizza la colonna e le anche in flessione ESECUZIONE: alternare il riccio: abbracciare le ginocchia al petto, al ponte: gambe piegate, piedi vicino ai glutei, sollevare il bacino verso l'alto attivando bene i glutei DURATA: 10 – 15 cicli completi</p>	<p>UTILITÀ: potenzia bacino, tronco, arti superiori ed inferiori, ESECUZIONE: estendere contemporaneamente braccio e gamba opposti mantenendoli allineati alla colonna, evitando un eccessivo inarcamento della zona lombare DURATA: 10 – 20 ripetizioni per lato</p>
SEDUTA AD ANGOLO	ALLUNGAMENTO GAMBE	TORSIONE CON CINGHIA
		
<p>UTILITÀ: mobilizza il bacino e le anche in apertura, importante per l'apparato urogenitale ESECUZIONE: da seduti, divaricare le gambe il più possibile, piedi verticali a martello, espirando, flettere il busto in mezzo alle gambe DURATA: 10 – 18 respiri</p>	<p>UTILITÀ: allunga la catena muscolare posteriore degli arti e della colonna vertebrale ESECUZIONE: supini, distendere una gamba alla volta verso l'alto con l'aiuto della cinghia, attivare il quadricipite e portare il piede a martello DURATA: 6 – 12 respiri per lato</p>	<p>UTILITÀ: sblocca la zona lombare, apre il torace e le spalle, mobilizza le anche in chiusura ESECUZIONE: dalla posizione precedente, portare la gamba verso il pavimento come in foto utilizzando la cinghia, braccio opposto aperto disteso con palmo verso l'alto DURATA: 6 – 12 respiri per lato</p>
TORSIONE	MOBILITÀ SPALLE E SCAPOLE	PONTE CON MATTONCINO
		
<p>UTILITÀ: come posizione precedente, agisce maggiormente sulla zona lombare ESECUZIONE: dalla posizione precedente, lasciare la cinghia, piegare il ginocchio, la mano spinge il ginocchio al pavimento, braccio opposto aperto DURATA: 6 – 12 respiri per lato</p>	<p>UTILITÀ: libera le spalle, le scapole e la cervicale da tensioni e contratture ESECUZIONE: proni, braccia incrociate sotto il petto, rilassare il collo e la testa verso il pavimento. Invertire l'incrocio delle braccia DURATA: 6 – 12 respiri per ogni incrocio</p>	<p>UTILITÀ: alleggerisce e migliora la funzionalità degli organi dell'apparato urogenitale e digerente ESECUZIONE: appoggiare il bacino sul mattoncino, massimo rilassamento dell'addome, eseguire respiri lenti con il diaframma DURATA: 10 – 30 respiri</p>

TABELLA D - VERDE

TECNICA 1: RESPIRO QUADRATO (SAMA VRITTI PRANAYAMA)

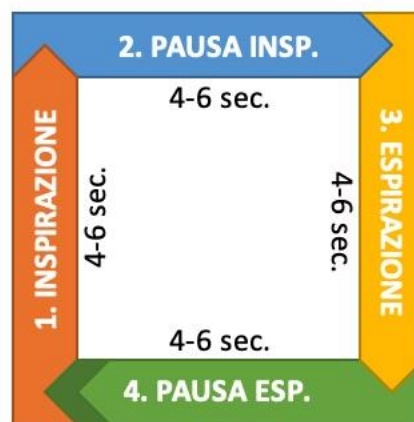
UTILITÀ: migliora la regolarità, la profondità, l'estensione e la percezione del respiro, fondamentale per calmare stati d'ansia e di stress, aumenta la lucidità e la presenza mentale.

È una tecnica respiratoria semplice ed efficace, che una volta appresa è possibile utilizzare durante la giornata in base alle proprie necessità.

ESECUZIONE: posizione seduta a terra, comoda con la colonna vertebrale dritta non irrigidita. Per chi si trova in difficoltà può essere utile appoggiare la schiena al muro o sedersi su una sedia, senza appoggiare la colonna allo schienale.

Rilassare profondamente il corpo mantenendo la colonna eretta. Rilassare bene tutti i muscoli del viso, la zona delle tempie e la fronte. Mantenere gli occhi fermi con le palpebre dolcemente chiuse. Eseguire in maniera lenta e regolare una respirazione completa partendo dal diaframma e volendo, proseguire a livello del torace medio. Trovare il proprio tempo interiore (nell'esempio sotto si è indicato un tempo che può andare dai 4 ai 6 secondi) e mantenerlo per ognuna delle 4 fasi della respirazione:

1. Inspirazione;
2. pausa inspiratoria;
3. espirazione;
4. pausa espiratoria.



Terminare la pratica di respirazione sempre con una profonda espirazione.

Questo esercizio può essere propedeutico al successivo.

DURATA: in base alle necessità e al tempo che si ha a disposizione, non c'è un limite temporale oltre il quale non andare. Conviene dedicarci almeno 4 - 8 minuti.

TECNICA 2: RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA (CALMA INTERIORE)

UTILITÀ: dopo pochi minuti di questa pratica, si potrà godere di una serenità e calma psicofisica che rimarrà a lungo anche terminata la meditazione. Se eseguita con regolarità, nel tempo si potrà assistere ad un vero e proprio miglioramento delle proprie tensioni interiori.

ESECUZIONE: posizione seduta a terra, comoda con la colonna vertebrale dritta non irrigidita. Per chi si trova in difficoltà può essere utile appoggiare la schiena al muro o sedersi su una sedia, senza appoggiare la colonna allo schienale.

Rilassare profondamente il corpo mantenendo la colonna eretta. Rilassare bene tutti i muscoli del viso, la zona delle tempie e la fronte. Mantenere gli occhi fermi con le palpebre dolcemente chiuse. Eseguire in maniera lenta e regolare una respirazione diaframmatica, il respiro deve essere tranquillo e non forzato.

Portare e mantenere l'attenzione sullo stato di rilassamento del corpo e sulla regolarità del respiro, cercando di raggiungere uno stato di silenzio interiore, rimanendo il più a lungo possibile concentrati sul momento presente, dove la mente trova naturalmente il suo stato di calma e quiete perfetta.

Uscire adagio dalla pratica meditativa.

DURATA: in base alle necessità e al tempo che si ha a disposizione, non c'è un limite temporale oltre il quale non andare. Conviene dedicarci almeno 8 - 10 minuti.