

Rilassamento ed equilibrio

Se tiri troppo la corda di una chitarra la romperai, ma se la lasci troppo lenta non suonerà.

(Il Piccolo Buddha)

L'ambiente in cui viviamo, i rapporti con le persone, costituiscono gli stimoli ai quali ognuno di noi dà una risposta di adattamento che prende il nome di stress. Conflitti, frustrazioni, eventi traumatici, ritmi di vita troppo frenetici creano uno stress al quale spesso non riusciamo a trovare risposte adeguate, con conseguenze psicofisiche che vanno dai disturbi del sonno a quelli cardiovascolari, dai disturbi intestinali alle tensioni muscolari.

Noi ci occupiamo di queste ultime che provocano, giorno dopo giorno, piccoli spostamenti della postura che portano inevitabilmente a dolori muscolari ed articolari. Spesso, al termine di una giornata impegnativa, proviamo quella sensazione di pesantezza alle gambe, di dolori al collo o sulle spalle. Queste sensazioni sono tipiche di una reazione di difesa del corpo che porta i muscoli ad essere contratti per un lungo periodo di tempo e proprio per questo doloranti.

Come stile di vita è necessario ritagliarsi uno spazio di tempo proprio, nel quale ritrovare un equilibrio psicofisico. Il set antistress si propone, attraverso l'utilizzo di semplici attrezzi, di scaricare tensioni e riportare ad uno stato di equilibrio il nostro corpo, poichè rilassamento muscolare e riequilibrio posturale sono condizioni fondamentali dello "star bene".

Per poter apprezzare in pieno i benefici

dell' ANTISTRESSET è necessario:

- Trovare uno spazio comodo.
- Eseguire gli esercizi seguendo il ritmo di una respirazione lenta con una espirazione a bocca semichiusa, più lunga delle inspirazione.
- Ogni esercizio deve essere eseguito per un minimo di tre minuti.

ANTISTRESSET



SCHEDA TECNICA

Set composto da:

- 1 pallina semirigida ø cm.5,5
- 1 palla supersoffice ø cm.10
- 1 semisfera bugnata ø cm.10

Il set è disponibile nei colori fucsia o blu



ANTISTRESSET è di facile trasportabilità, sicuro, grazie al materiale con cui è costruito e quindi adattabile a qualsiasi esigenza.



pallandia

Via Pascal, 1 • 47100 Forlì (Italy)
Tel. 0543.722992 - Fax 0543.725552



ANTISTRESSET

di Monica Ghirdelli e Daniele Gatti



per il rilassamento
muscolare e il
riequilibrio posturale



pallandia

Esercizi con la pallina grande

1 SACRO



Appoggiati al terreno. Mettere la pallina sotto il sacro. Respirare lentamente ponendo l'attenzione sulla schiena. Seguendo il ritmo lento della respirazione, facendo perno sulla palla dondolare dolcemente il sacro verso i piedi e verso la testa. Immaginare di avere un grande orologio sotto il bacino il cui centro corrisponde alla palla. Con un movimento di rotazione del bacino toccare lentamente tutte le ore andando prima in un senso e poi nell'altro. Togliere la pallina e apprezzare tutte le sensazioni.

2 SACRO



Supino, gambe piegate e pianta dei piedi a contatto, eseguire gli esercizi come al punto 1.

3 CERVICALE



Supino, con gambe piegate e piedi appoggiati al terreno. Mettere la pallina sotto l'occipite o sotto il collo. Seguendo il ritmo lento della respirazione, basculare il capo cercando di andare a guardare sopra la testa e verso i piedi. Mantenendo fermo il capo sulla palla, portare le braccia in alto verso il soffitto. Espirare estendendo le braccia staccando le spalle dal pavimento; di seguito inspirare allentando la tensione delle spalle mantenendo tese le braccia. Gradualmente, dopo ogni atto respiratorio, portare le braccia tese ai fianchi.

Esercizi con la pallina piccola

1 SCAPOLA e TRAPEZIO

Supino, con gambe piegate e piedi appoggiati al terreno. Mettere la pallina tra la scapola destra e la colonna vertebrale e respirare lentamente. Quando la tensione diminuisce portare il braccio destro, sostenuto dal sinistro, verso l'alto; eseguire in seguito dei movimenti circolari sempre più ampi in un senso e nell'altro. Ripetere l'esercizio a sinistra. Posizionare la pallina lungo la colonna vertebrale in vari punti soprattutto in quelli dove avverti tensione e respirando sempre molto lentamente esegui gli esercizi con le braccia sopradescritti.



Posizionare la pallina sul trapezio che spesso è dolorante portando le braccia vicino al capo.



Se la pressione sembra leggera utilizzare la semisfera bugnata.

2 ANCHE

Sdraiati sul fianco con le gambe flesse. Mettere la pallina tra il femore e l'anca cercando il punto di maggior tensione. Lentamente basculare il bacino verso le spalle e verso i piedi. Ripeti sul fianco opposto. Una volta terminato l'esercizio alzandosi si avvertirà una certa indolenzitura, ma le anche saranno più sciolte.



Esercizi con la semisfera



1 PIEDI



In stazione eretta appoggiare sulla semisfera bugnata, il piede nudo caricandolo del peso del corpo. Con movimenti circolari massaggiare tutto il piede soffermandosi maggiormente sui punti più dolenti. Ripetere con l'altro piede.

2 GLUTEI



Supino, con gambe piegate e piedi appoggiati al terreno. Posizionare la semisfera sotto un gluteo cercando una zona più rigida e contratta. Quando la tensione è diminuita eseguire dei movimenti circolari nei due sensi per ottenere un effetto di automassaggio. Ascoltare le sensazioni e confrontarle. Ripetere con l'altra parte.

3 GAMBE



Posizionare la semisfera nei vari punti della gamba che si sentono dolenti e con le stesse procedure dell'esercizio n. 2 produrre un effetto benefico di automassaggio.

