

GRAVIDANZA

«Mi capita spesso d'incontrare donne in attesa che si sentono molto affaticate o accusano forti dolori alla schiena. Fastidi più o meno gravi a cui non bisogna però rassegnarsi pensando che siano una "normale" conseguenza della gravidanza. Il rimedio può arrivare attraverso semplici movimenti che hanno lo scopo di creare il giusto spazio al bambino, senza imporre tensioni al bacino e alla zona lombare». Parole confortanti quelle di Andrea Forte, supportate dall'esperienza quotidiana in palestra dove insegna il metodo Feldenkrais, una tecnica che grazie a movimenti facili, piacevoli e che coinvolgono tutto il corpo, aiuta a correggere le posture errate e a percepire in modo corretto la respirazione. «Quasi sempre ci muoviamo o assumiamo posizioni per abitudine, senza pensare a ciò che stiamo facendo e quali muscoli stiamo utilizzando», spiega Forte. «Per evitare tensioni e dolori è fondamentale ristabilire il giusto tono muscolare apprendendo gli schemi motori corretti».

Ecco i semplici esercizi suggeriti da Andrea Forte, da eseguire in sequenza, evitando di usare la forza: non serve! Per una corretta esecuzione sono, invece, necessarie la gentilezza dei movimenti, l'assoluto relax e la totale mancanza d'intenzioni: non bisogna porsi degli obiettivi ma solo prendere coscienza di quello che si sta facendo.

Dolcezza. E' la parola chiave per muoversi, respirare e percepire

1

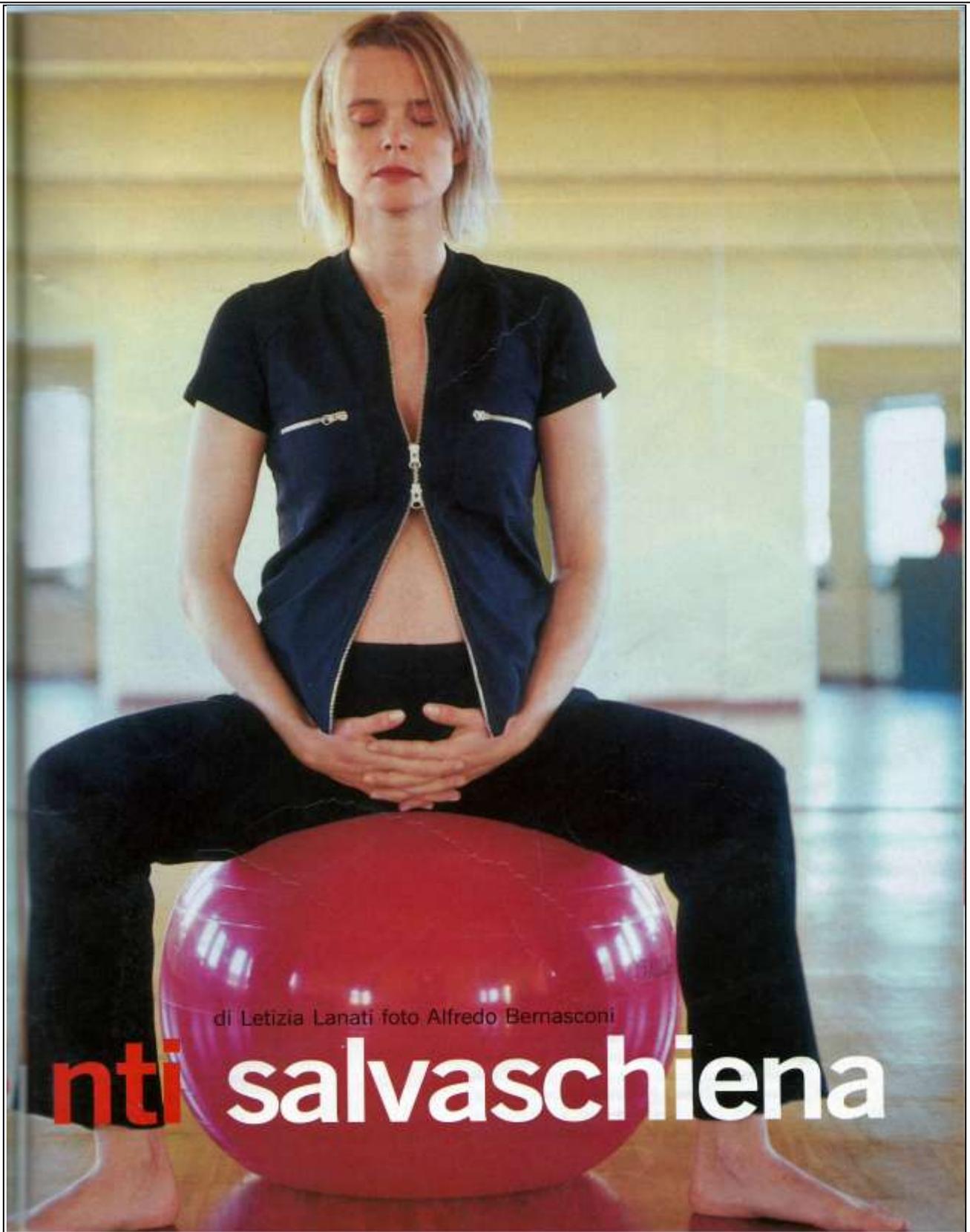
Accomodatevi, in punta, sulla palla o su una sedia. Incrociate le mani sul ventre e ascoltate unicamente le sensazioni date dal respiro che entra in contatto con la pancia. Poi, aiutandovi con le mani, mentre inspirate, portate l'addome in dentro ed expandete la cassa toracica. Proseguite per 2 minuti, cercando di percepire ciò che sta accadendo al torace e all'addome. Ripetete lo stesso schema senza respirare, sollevando sempre la gabbia toracica aiutandovi con le mani. Ripetete per 2 o 3 volte, ogni volta che siete in apnea, per 2 minuti.

Eseguite tutti i movimenti senza forzare, lentamente e concentrandovi.

Terminata ogni serie rilassatevi e poi cercate di percepire il respiro che arriva fino al "pancione"

cinque **movime**





di Letizia Lanati foto Alfredo Bernasconi

nti salvaschiena



Ruotando il braccio potrete, senza sforzo, raggiungere un punto più lontano



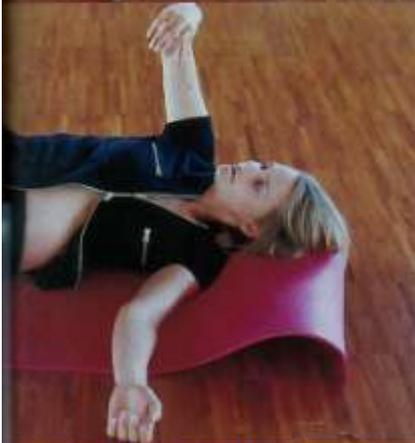
Non forzate mai i movimenti, verificare e percepire o

2

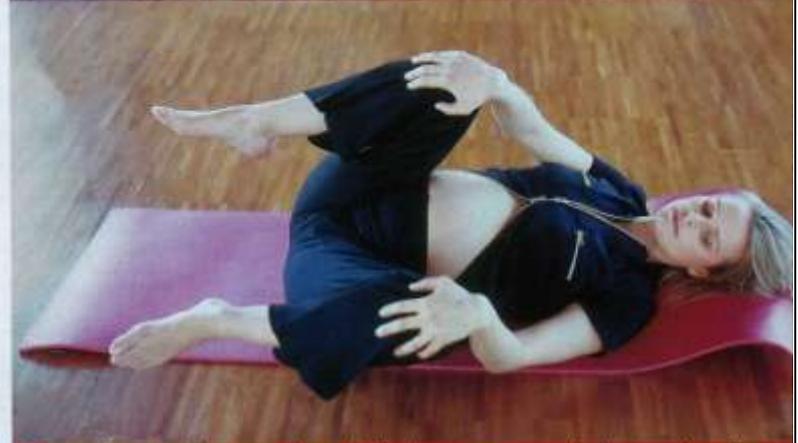
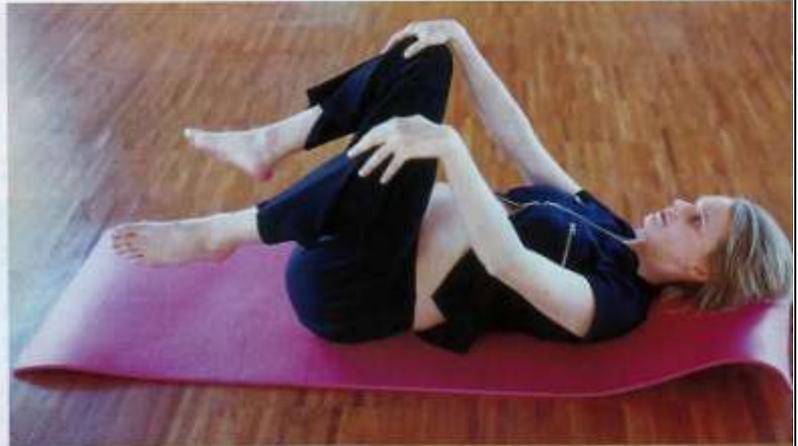
Sdraiatevi sul fianco sinistro, con un cuscino fra le gambe, e allungate le braccia all'altezza del petto. Fate scivolare la mano destra sulla sinistra, avanti e indietro, accarezzandola. Raggiungete il punto più lontano senza forzare. Proseguite ruotando, però, il braccio internamente quando scivolte in avanti (la mano così, passando sul pollice, si ritroverà sul dorso).

3

Partendo dalla posizione 2, portate il braccio destro dietro la schiena, senza trattenere il respiro e senza forzare (sentite come cambia l'appoggio del lato sinistro). Riportate il braccio



enti. Importante è
volta le differenze



Quasi un gioco: dondolate per qualche minuto a
destra e a sinistra, con un sorriso sulle labbra

davanti, riposate e riprendete a muoverlo seguendolo però con la testa. Ripetete un po' di volte. Ora portate la mano destra oltre la sinistra e riprendete ad aprire il braccio dietro, senza però girare la testa. Proseguite dissociando il movimento della testa (braccio a destra e testa a sinistra e viceversa). Ripetete.

4

Sdraiatevi sulla schiena. Rilassatevi e cercate di percepire le differenze tra il lato destro del corpo e il sinistro. Portate le ginocchia, uno alla volta e senza tirare, al petto. Appoggiate le mani sulle ginocchia, divaricatele e rilassatele, fate un bel sorriso e dondolate a destra e a sinistra. Rotolate su un fianco, sedetevi e dopo qualche secondo alzatevi.

GRAVIDANZA

Cosa succede alle gambe, al respiro e al pancione quando vi sedete e vi alzate?

5

Appoggiate a terra un oggetto di piccole dimensioni e cercate di raccoglierlo. Verificate i movimenti che avete compiuto (come il pancione ha toccato le cosce, appurate se il respiro si è bloccato). Ora accomodatevi in punta su una sedia posizionata vicino all'oggetto. Senza staccare i glutei dalla sedia, indirizzate le braccia e il corpo verso l'oggetto come se volestes raccoglierlo, senza però farlo. Verificate ancora una volta i movimenti, provate a prendere l'oggetto aumentando o diminuendo la distanza fra le gambe cambiando l'appoggio dei piedi a

Alzarsi e sedersi nel modo corretto significa creare il giusto tono muscolare. Imparate a "sentire" questi movimenti che fanno parte della nostra quotidianità

terra. Trovata la posizione più agevole, mantenetela e utilizzatela per tornare in piedi. Memorizzate questo movimento. A questo punto risedetevi afferrando contemporaneamente l'oggetto e assicurandovi di mantenere i piedi sempre nella stessa posizione. Alzatevi, riappoggiate l'oggetto e nello stesso tempo sedetevi. Ripetete più volte questi movimenti, alzandovi e sedendovi. Ora allontanate la sedia e, sempre mantenendo distanziate le gambe, riprovate ad afferrare l'oggetto. Dovreste percepire le differenze rispetto allo stesso movimento iniziale. ☺

PER INFORMAZIONI SUL METODO FELDENKRAIS: PALESTRA FORTE - TEL. 02 6690177



50