

questo ti facilita la vita

DOSSIER

inserto da staccare

Vinci il mal di schiena

Alzi la mano chi, almeno una volta, non si è lamentato per il collo rigido, la tensione alle spalle o i dolori nella zona lombare. Colpa del poco movimento e del poco tempo per farlo. Ma c'è un modo per sentirsi più sciolte. Eseguire, fin dal mattino e in ufficio, dei movimenti che distendono la colonna come quelli che trovi in queste pagine. Appartengono al metodo Feldenkrais e ti faranno sentire leggera 24 ore su 24

di Anna Maria Botticelli

sgranchirsi al risveglio

INIZIA COSÌ

Qui trovi illustrata la sequenza che ti permette di rimettere in moto le gambe, il bacino e la colonna al mattino, appena sveglia. È utile per "ascoltare" la schiena e i suoi punti di appoggio. Come quelle che troverai nelle altre pagine, si basa sul metodo Feldenkrais, che propone movimenti facili, mai faticosi. Moshe Feldenkrais (1904-1984) era un ingegnere e fisico russo-israeliano. A lui si deve lo studio dei collegamenti tra lo scheletro e il sistema nervoso, i muscoli e l'immaginazione, la stabilità e la flessibilità del corpo che sono alla base di questo metodo.

1. Appena sveglia, stai sdraiata sul letto supina (a pancia in su), piega le gambe e sollevale. Appoggia le mani sulle ginocchia, proprio all'altezza delle rotule.



2. Aiutandoti con le mani, fai compiere alle ginocchia dei cerchi contrapposti, in modo che, prima, le gambe si avvicinino e, poi, si allontanino verso l'esterno. Ripeti 4-8 volte invertendo il senso di rotazione. Poi togli le mani dalle ginocchia e appoggia i piedi, tenendo le piante e le ginocchia separate.

3. Ora solleva di nuovo le gambe, accavalla e incrocia le caviglie e appoggia le mani sulle ginocchia. Inizia a dondolare il bacino verso destra e sinistra ampliando, via via, il movimento fino a coinvolgere tutto il corpo, ma senza mai arrivare sul fianco. Mentre dondoli, respira normalmente, senza forzare.



4. Adesso fermati, togli le mani dalle ginocchia e appoggia prima un piede e poi l'altro; quindi distendi una gamba alla volta. Riman qualche minuto distesa.

DOSSIER _ *questo ti facilita la vita*

alzarsi e stirarsi

PROSEGUI COSÌ

Al mattino, per metterti eretta senza ritrovarti contratta, concediti qualche minuto. Ti serve per allineare la testa al bacino, respirare profondamente, sciogliere le tensioni. L'importante è passare dalla posizione distesa a quella seduta con un gesto morbido, a spirale, in cui le diverse parti del corpo si muovono in armonia. Seguire la linea di una spirale immaginaria ti servirà ogni volta che ti sollevi da sdraiata. Perché dà velocità e leggerezza al tuo movimento. Questa sequenza, infine, ti insegna a chiudere e ad aprire gli spazi tra le vertebre per ammorbidire la colonna.



1_ Girata su un fianco, verso la sponda del letto, piega le gambe a 90 gradi (come nella foto) e raddrizza il tronco in modo da avere la testa sulla stessa linea del bacino. Intanto respira e sciogli le eventuali tensioni della pancia e del petto.

2_ Inizia ad alzarti facendo scendere piano le gambe dal letto. Mentre ti siedi, gira la testa verso il cuscino e, appoggiando le mani al materasso, usa il bacino come fulcro del movimento fino a ritrovarti con le gambe giù e la schiena dritta.



3_ Seduta sul bordo del letto, appoggia tutta la pianta dei piedi sul pavimento. Divarica le ginocchia e, portando lo sguardo alla pancia, arrotonda il tronco. Nel movimento, il bacino "rotola" indietro e la testa si abbassa.

4_ Molto lentamente continua a respirare e distendi la schiena riportando la testa allineata al tronco e lo sguardo in avanti, ma senza inarcare la schiena all'indietro. Ripeti per 4-8 volte e poi alzati.



sciogliere il collo

GIRA LA TESTA

Stare seduta non è una posizione, ma un'attività. Il metodo Feldenkrais ti insegna a sfruttare questa postura per una sequenza che, oltre a farti sentire più leggera e vitale, ti aiuterà a mantenere una colonna dritta ma sempre sciolta e rilassata. Il lavoro consiste nel cambiare la posizione della testa sulle spalle, mettendola in relazione con quella del tronco e del bacino. Così, semplicemente stando seduta, farai una vera e propria "terapia delle vertebre", in cui quelle cervicali e lombari, le più mobili, aiuteranno a sciogliere le dorsali che, invece, tendono a essere più rigide.

1_ Siediti su una sedia piatta e abbastanza rigida. Ora stacca il dorso dallo schienale, appoggia tutta la pianta dei piedi sul pavimento e tieni le ginocchia alla stessa larghezza del bacino. Metti le mani sulle ginocchia e punta lo sguardo all'orizzonte, tenendolo ben dritto davanti a te.



2_ Sposta lentamente lo sguardo verso il pavimento, nello spazio tra i tuoi piedi, mentre arrotondi la schiena. Poi riporta gradualmente lo sguardo all'orizzonte allungandoti e allineando la colonna fino a tornare al punto di partenza. Ripeti più volte e, mentre abbassi lo sguardo verso terra, prova ad "ascoltare" le vertebre che si avvicinano.

3_ Ripeti lo stesso movimento e, quando ti senti pronta, dopo aver arrotondato e riallungato la schiena, sali gradualmente con lo sguardo verso il soffitto inarcando in modo fluido il tronco. Poi riporta gli occhi all'orizzonte e riallinea la colonna. Ripeti per 4-8 volte.



4_ Ora, con un movimento continuo, alterna più volte lo spostamento dello sguardo verso il basso e verso l'alto coinvolgendo sempre di più tutto il tronco. Mentre lo fai, osserva come si sposta il peso del bacino sulla sedia.

DOSSIER *_questo ti facilita la vita*

allentare le tensioni

USALO SGUARDO

Gli occhi non ti servono solo per vedere: c'è sempre una coordinazione tra i movimenti oculari e quelli del corpo. La sequenza di questa pagina, grazie allo sguardo, ti permette di muovere il bacino (il centro della forza) e il pavimento pelvico, la parte del corpo sulla quale si scarica tutto il peso quando sei seduta. In più, aiuta il tuo orientamento nello spazio e favorisce la percezione della parte posteriore del tuo corpo. Non si tratta di un semplice stirarsi. Mentre ruoti il collo, via via si allentano le tensioni accumulate su spalle, collo e schiena, dopo tante ore trascorse seduta.



1_ Siediti sul bordo della sedia con le gambe divaricate alla larghezza del bacino, la pianta dei piedi ben appoggiata e le mani sulle ginocchia. Ora ruota la testa a destra e a sinistra e segui il movimento con lo sguardo, come se stessi fissando una linea all'orizzonte che si prolunga sul lato destro e poi su quello sinistro. Ripeti 4-8 volte.

2_ Ora gira la testa verso il lato dove il movimento ti viene più facile, cercando di guardare gradualmente oltre la spalla. Lentamente, ripeti dall'altro lato e respira con tranquillità. Alterna i movimenti su entrambi i lati. Osserva fino a che punto riesci a ruotare la testa e, per ora, stai attenta a non muovere il bacino.



3_ Ruota la testa e lo sguardo a destra fin dietro la schiena. Muovi anche il bacino sollevando la natica sinistra. Le spalle e il braccio destro seguono il movimento. Ripeti 4-8 volte alternando i lati.

4_ Adesso appoggia la mano destra sul bordo della sedia, appena dietro alla natica corrispondente. Girati guardando dietro la schiena e sollevando la natica sinistra. Questa volta, lascia che il ginocchio sinistro si sposti in avanti. Alterna la rotazione prima a destra e poi a sinistra per altre 4-8 volte.



allungare la schiena

MUOVI LE BRACCIA

Gli arti superiori non sono semplici appendici, da usare solo per sollevare dei pesi. Proprio perché sono collegati a tutto il corpo, possono compiere tanti movimenti. Lo puoi comprendere molto bene con la sequenza di questa pagina, nella quale il braccio si muove contando sul sostegno della colonna e dei muscoli lombari, sulla forza del bacino e sulla spinta del piede opposto. Il trucco per allungare bene la schiena consiste nel raccogliere le energie dal basso, spostarsi in diagonale e usare le braccia per muoversi, senza forzare.

1_ In piedi davanti a una parete, distribuisce bene il peso del corpo su entrambi i piedi divaricati alla stessa larghezza del bacino e lascia le braccia lungo i fianchi.



2_ Comincia a oscillare il bacino come un pendolo prima a destra e poi a sinistra, spostando il peso da un piede all'altro, ma stando attenta a tenere i talloni a terra.



3_ Adesso sposta tutto il peso sul piede che ti è più comodo e, contemporaneamente, alza verso l'alto il braccio dello stesso lato, allungalo e segui il movimento con il fianco. Torna alla posizione di partenza (1), ripeti l'allungamento e il ritorno per 4-8 volte. Riposa con le braccia distese.



4_ Riprendi il movimento precedente ma, in più, adesso solleva il tallone del piede opposto al braccio teso e spingi bene sulla punta per allungarti di più. Concentrati sulla diagonale che si crea tra la punta del piede e le dita della mano. Adesso ripeti la stessa sequenza (1-2-3-4) dall'altro lato. Esegui per 4-8 volte su entrambe le parti.

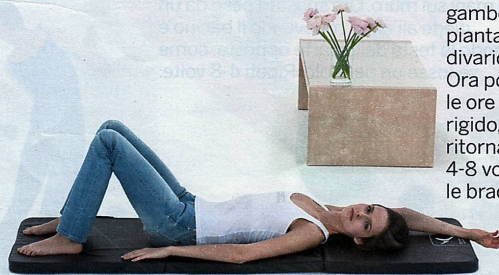


DOSSIER *_questo ti facilita la vita*

eliminare lo stress

RISCOVERIL CORPO

Una sequenza classica del metodo Feldenkrais consiste nel percorrere con il corpo il quadrante di un orologio immaginario. Per eseguirla, devi utilizzare il braccio come se fosse una lancetta, pensando di essere sdraiata su un quadrante, con le 12 sopra la testa, le 3 a sinistra, le 6 oltre la punta dei piedi e le 9 a destra. La rotazione, semplice all'apparenza, coinvolge tutto il corpo. I vantaggi? Ti permette di riscoprire la potenza del movimento e di ridurre lo stress. Può essere quindi utile eseguire la sequenza la sera, per facilitare il relax.



1_ Sdraiata supina a terra con le braccia lungo il corpo, piega le gambe tenendo appoggiata tutta la pianta dei piedi e le ginocchia divaricate alla larghezza del bacino. Ora porta il braccio destro verso le ore 12, con il gomito diritto ma non rigido, allunga bene il braccio e ritorna al punto di partenza. Ripeti 4-8 volte poi riposa tenendo le braccia distese lungo il corpo.

2_ Porta di nuovo il braccio destro, la tua lancetta immaginaria, verso le ore 12. Da qui, con piccoli movimenti, prosegui verso le ore 3, scavalcando la testa e la spalla sinistra. Per facilitare il movimento, ruota il palmo destro verso terra.



3_ Scendi con il braccio fino alle ore 6 passando sopra al ginocchio sinistro e distendolo tra le gambe. Nel compiere il movimento, ruota il palmo della mano verso l'alto.

4_ Porta il braccio oltre la gamba destra e prosegui fino a raggiungere le 9. Segui il movimento con la testa e il tronco e continua fino a tornare alle ore 12. Ora ripeti la sequenza usando l'altro braccio.



DOSSIER *_ questo ti facilita la vita*

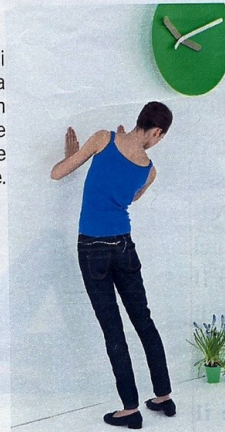
liberare il bacino e... buonanotte

INCEDI FLESSUOSA
Quando cammini è il tuo bacino che lavora per spostare il peso dei piedi. Saperlo ti aiuta a sfruttare meglio gli effetti benefici di una semplice passeggiata. Questa ultima sequenza del metodo Feldenkrais ti aiuterà a prendere coscienza del corpo, dei suoi pesi e dei suoi equilibri. Comincia facendo lavorare il lato che, secondo te, è più sciolto, in modo da non fare fatica. E, per notare la differenza tra il "prima" e il "dopo", quando hai eseguito tutta la sequenza cammina qualche minuto per la stanza, lasciando che il bacino dondoli liberamente sulle anche.

1 In piedi, di fronte a una parete, divarica i piedi alla larghezza del bacino e appoggia le mani sul muro. Ora sposta il peso da un piede all'altro, muovendo il bacino e portando la testa dalla parte opposta, come se fosse un pendolo. Ripeti 4-8 volte.



2 Adesso sposta il peso a destra e a sinistra oscillando solo il bacino e mantenendo la testa ferma al centro, con lo sguardo fisso al muro. I piedi stanno a terra e i talloni non si alzano. Riposati con le braccia lungo i fianchi.



3 Incrocia la gamba destra a quella sinistra, cercando di appoggiare il piede destro ben vicino al lato esterno del sinistro. Da questa posizione, comincia a spostare alternativamente il peso su un piede e sull'altro. Lascia che il bacino segua il movimento, oscillando, e permetti al tallone del piede su cui non hai il peso di sollevarsi da terra. Riposati e cambia l'incrocio delle gambe. Ripeti 4-8 volte.

