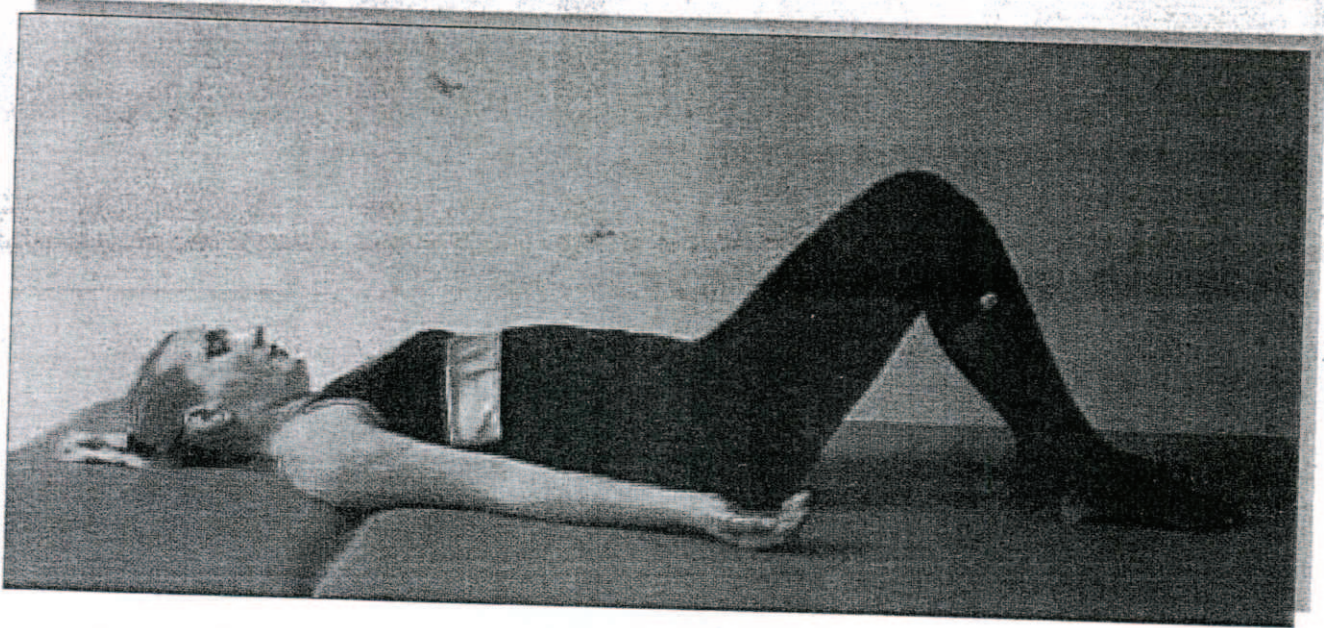
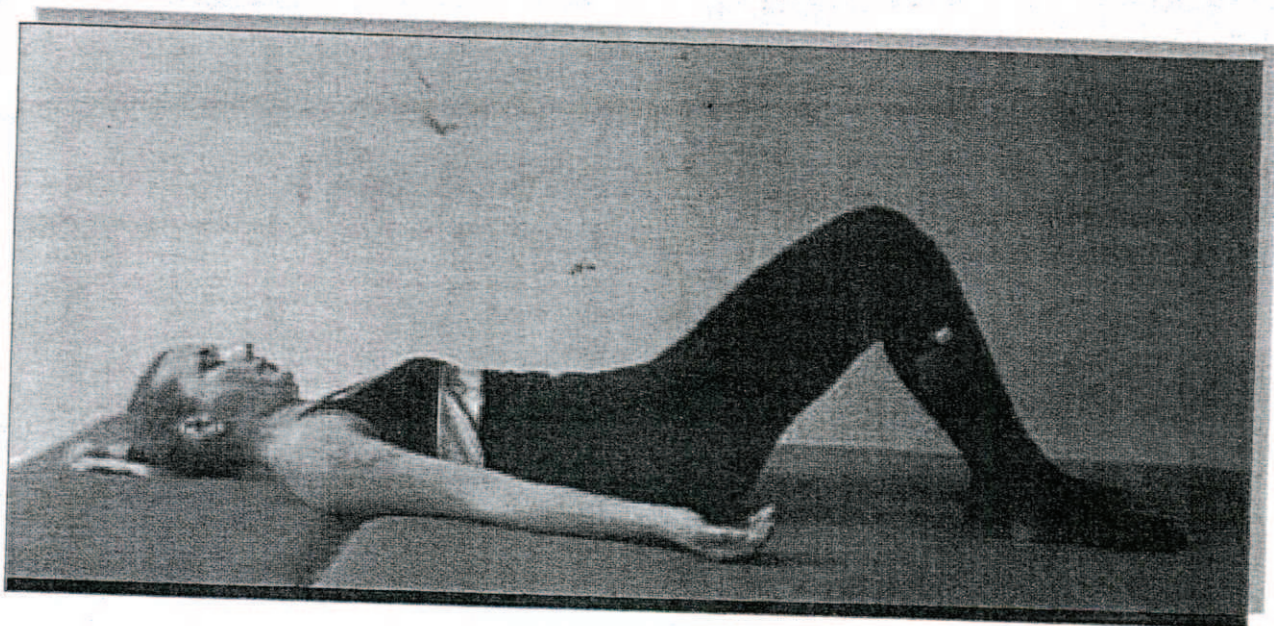


Esercizio n° 3

Sempre in posizione supina con le gambe piegate e i piedi appoggiati al suolo inspirate e poi durante la fase del soffio

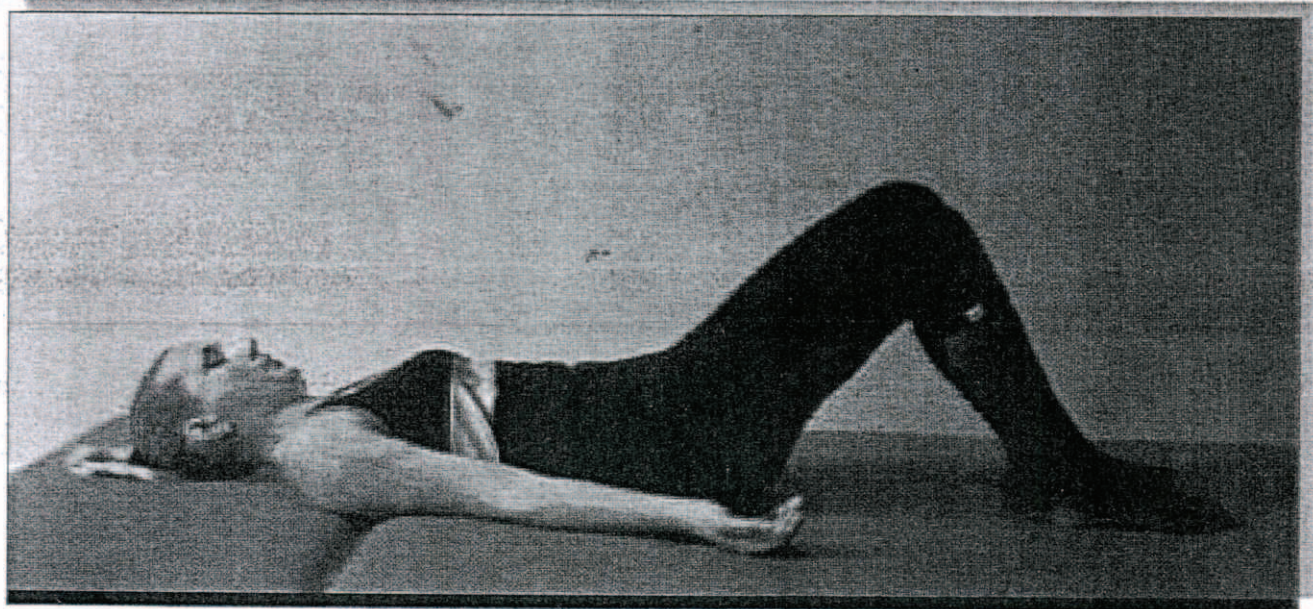


ruotate il bacino indietro contraendo gli addominali finché avvertite la parte lombare aderire al tappeto.



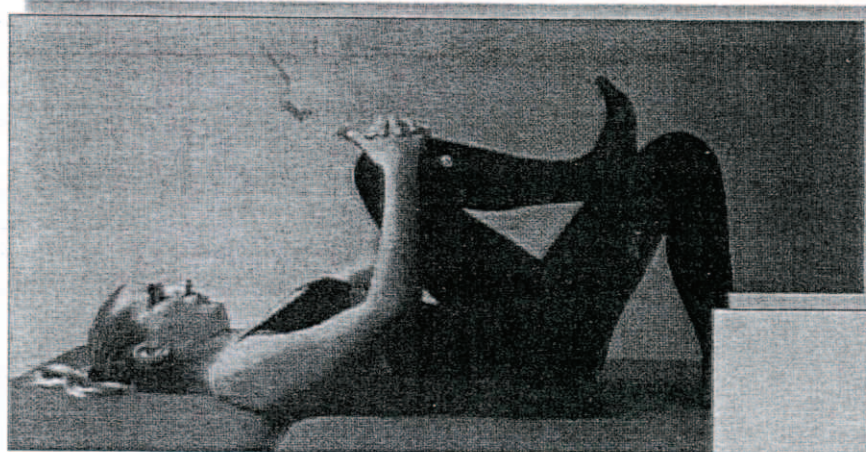
Esercizio n° 4

Posizionatevi con la schiena al tappeto e le gambe piegate, i piedi a terra, inspirate lentamente e poi portate un



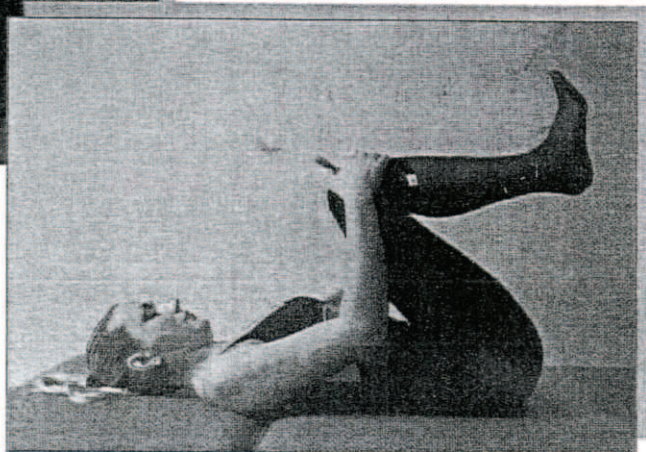
ginocchio indifferentemente destro o sinistro verso il petto tenendolo con le mani ed espirando profondamente.

Eseguite lo stesso esercizio con l'altro ginocchio ricordando sempre che la

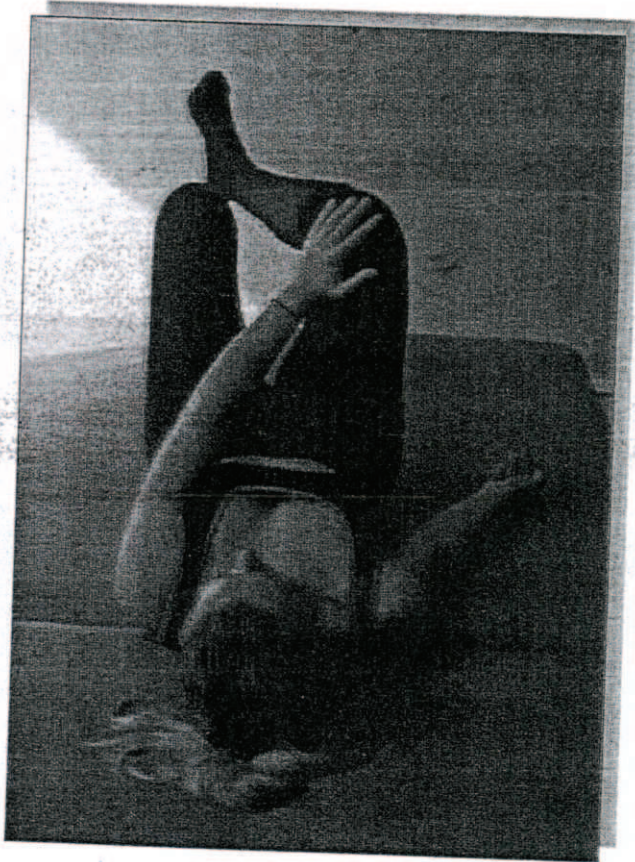


colonna deve trovarsi bene appoggiata al tappeto e le dita

dei piedi rivolte verso di voi. Ripetete lo stesso esercizio con ambedue le ginocchia.

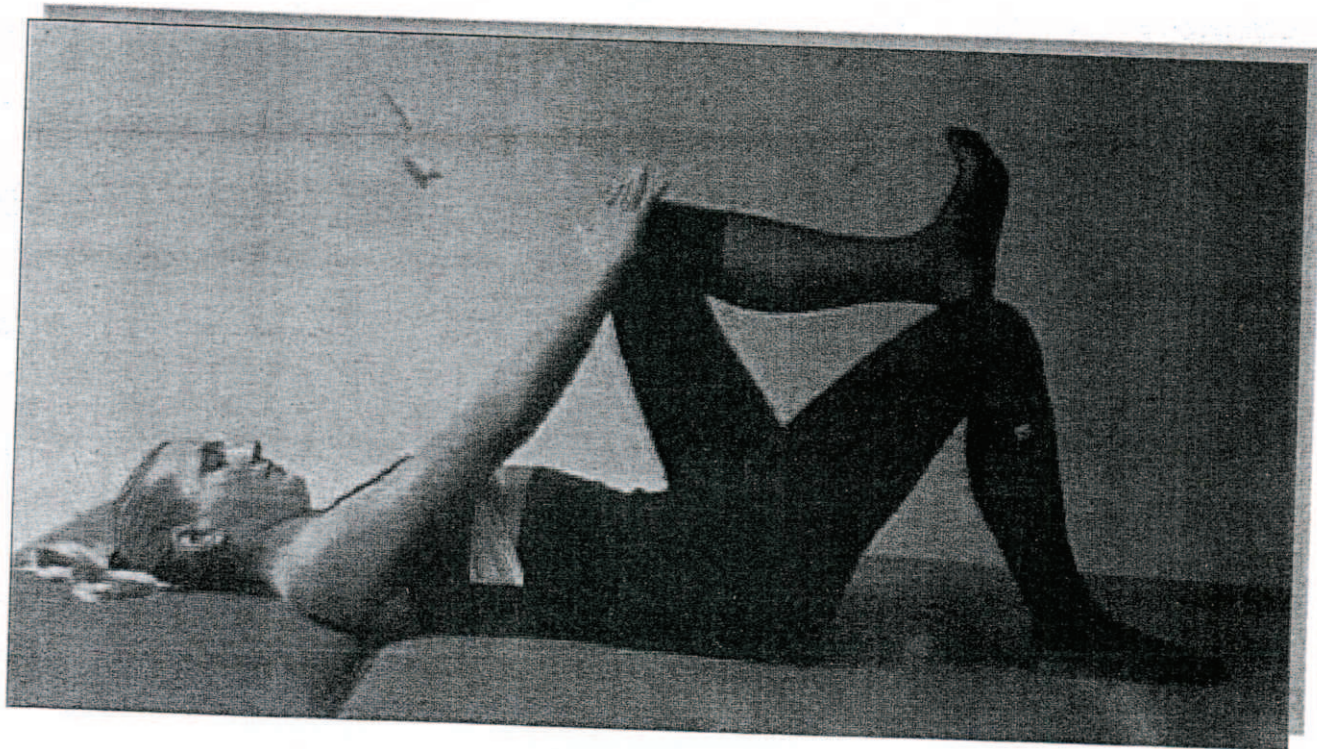


Esercizio n° 5



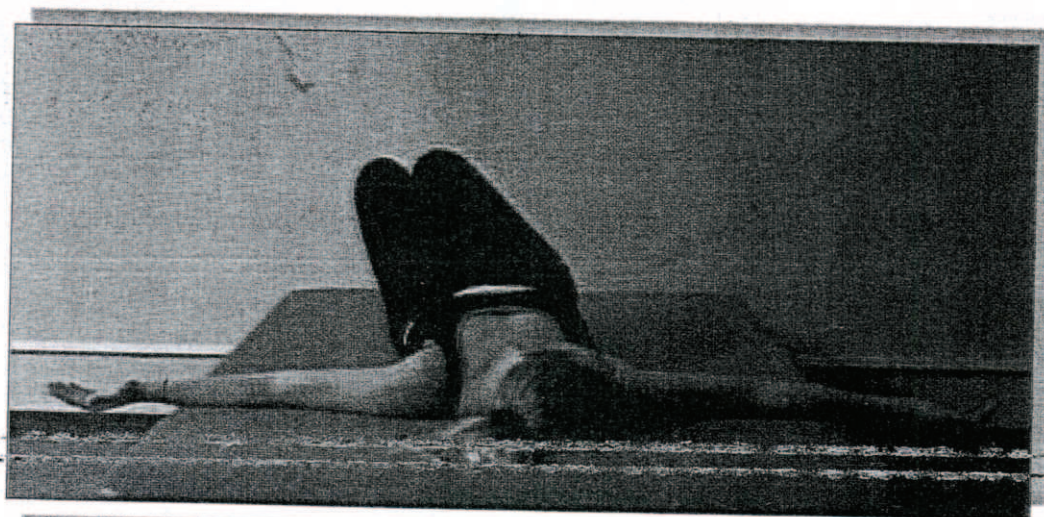
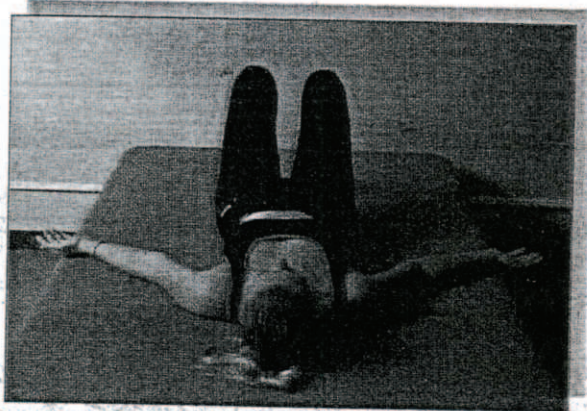
Pancia all'aria, le gambe piegate e piedi appoggiati al suolo, alzate il piede destro e portatelo sul ginocchio sinistro e nello stesso momento ponete la mano sinistra all'interno del ginocchio destro prendendo aria, durante il soffio spingete piano la mano e il ginocchio insieme. Opponendo una leggera resistenza, fate lo stesso esercizio dal lato opposto

eseguendo sempre la respirazione in modo controllato



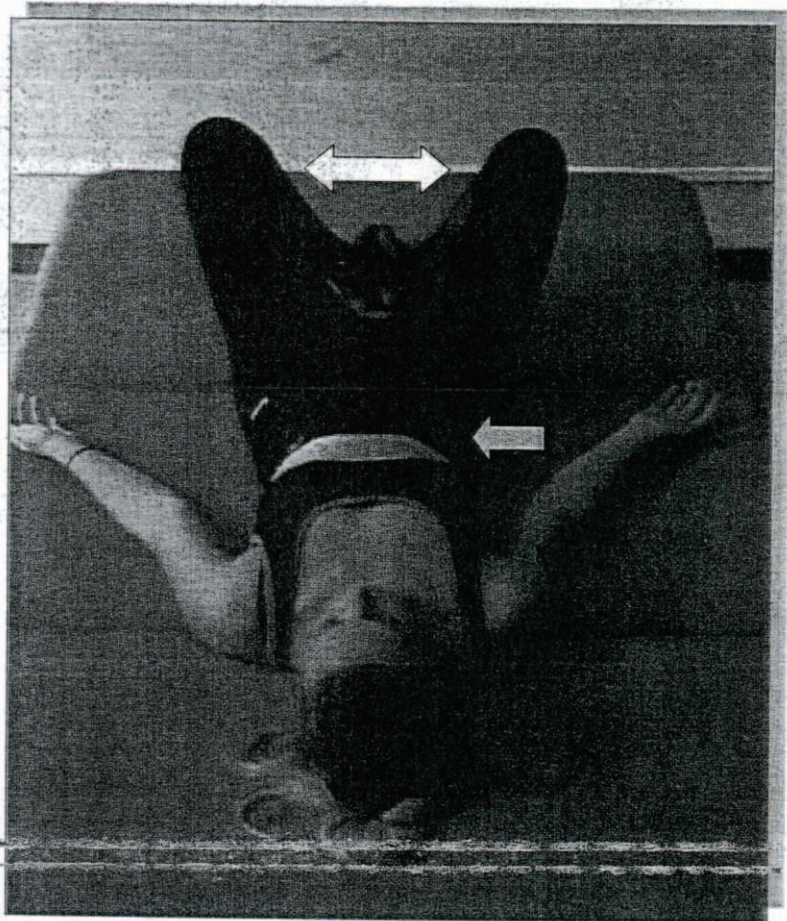
Esercizio n° 6

Distesi sul tappeto a pancia sopra mantenendo le gambe piegate e i piedi al suolo, con le braccia aperte all'altezza delle spalle e aderenti al tappeto inspirate, trattenete l'aria e ruotate leggermente le



gambe da un lato e il capo dalla parte opposta soffiando profondamente. Ritornate lentamente in posizione di partenza e ripetete lo stesso esercizio dai lati opposti eseguendo allo stesso modo la respirazione.

Esercizio n° 7



L'esercizio è definito "Posizione rana".

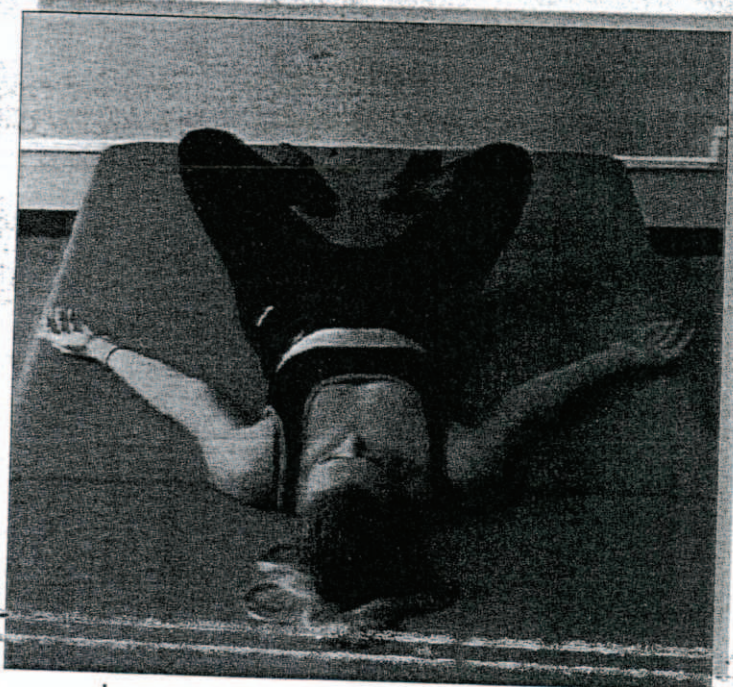
Dovete appoggiare il bacino e la colonna al tappeto facendo attenzione a non inarcare la regione lombare, piegate e poi divaricate le ginocchia mentre le piante dei piedi si toccano e ispirate in questa posizione. Trattenete

l'aria e quindi soffiare insistendo leggermente sull'apertura di ambedue le ginocchia. Ricordate di aprire le gambe allo stesso modo e di avvertire l'appoggio dei glutei in maniera uguale al tappeto durante tutto l'esercizio.

Se la posizione risultasse difficile da mantenere, l'esercizio può non essere eseguito.

Esercizio n° 8

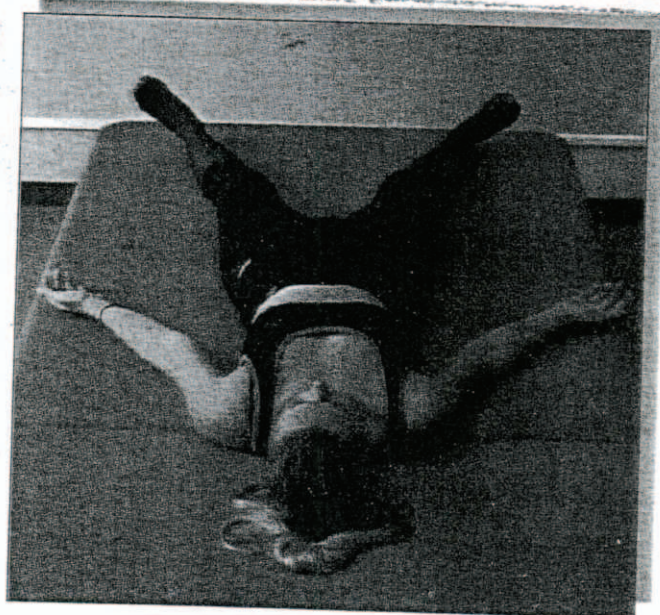
Mantenete sempre la "posizione rana" e inspirate, segue la fase di apnea, poi mentre espirate allungate progressivamente le ginocchia cercando di non chiudere le cosce,



mentre le punte dei piedi sono tese. Questo esercizio deve essere eseguito appoggiando sempre la regione lombare al tappeto e allungando completamente le ginocchia fino ad arrivare

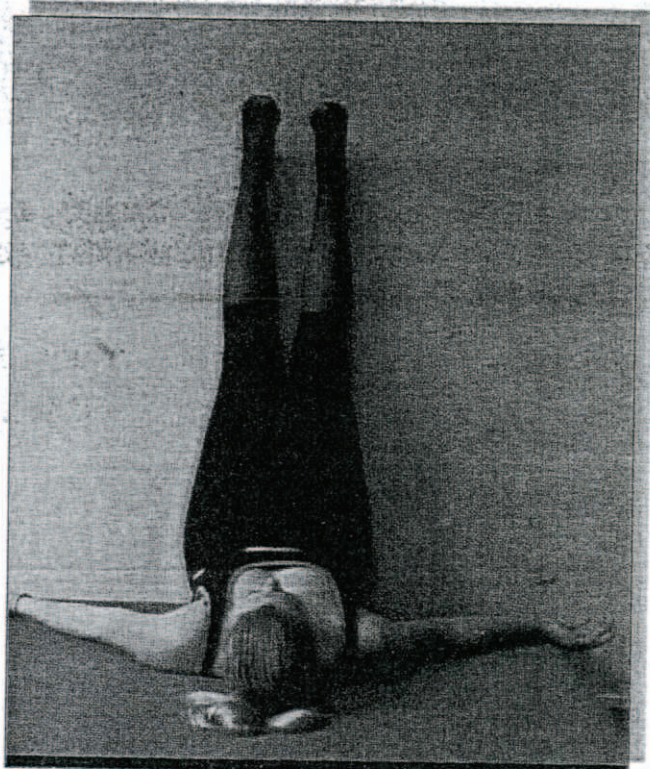


con le gambe aperte al massimo e le punte dei piedi tese, ricordate sempre che il tratto lombare non deve essere sollevato.



Esercizio n°9

Posizione a squadra:



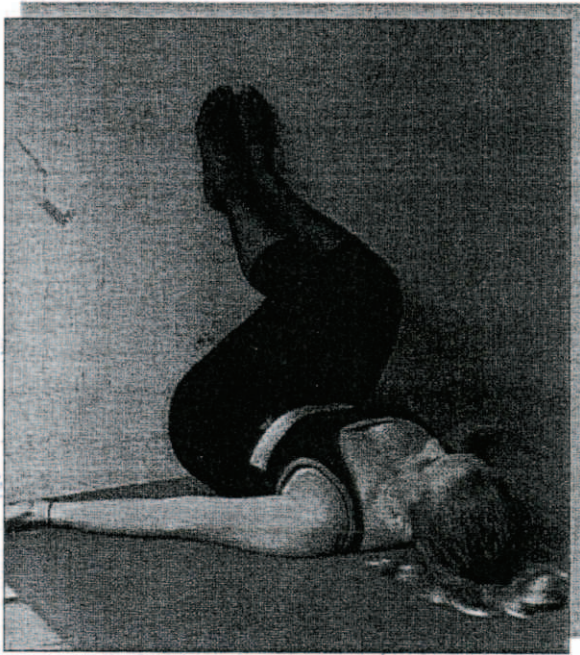
La colonna fino al sacro è completamente appoggiata al suolo, i glutei aderiscono alla parete, le gambe allungate senza tirare troppo e i talloni al muro, le braccia sono lungo il corpo leggermente staccate dai fianchi (a circa 45°), i gomiti tesi, palmo delle mani rivolto verso l'alto.

Eseguite la respirazione lentamente, mentre soffiate l'aria avvertite l'appoggio della colonna sul tappeto, liberando le spalle.

In questo esercizio è importante che siano evitate alcune compensazioni:

- piegare i gomiti
- staccare il bacino dal tappeto
- inarcare la colonna
- evitare i dolori e le tensioni alla schiena (nel tratto lombare) e alle gambe.

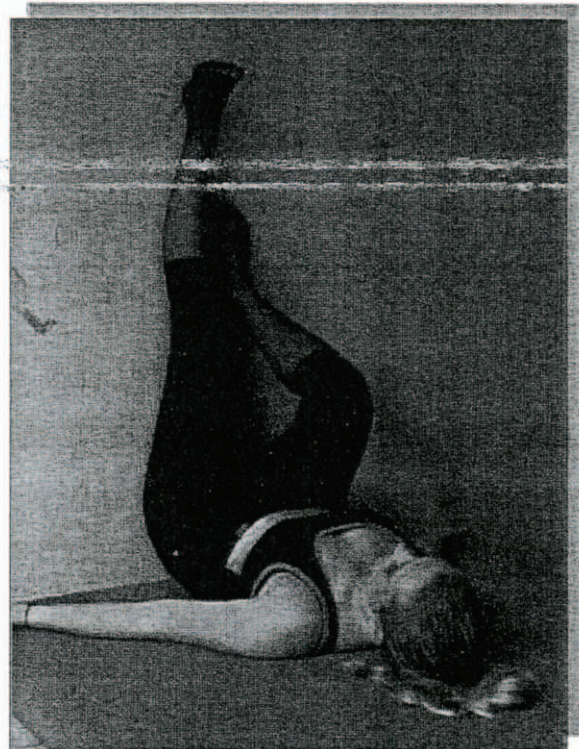
Esercizio n° 10



Si mantengono le ginocchia piegate e i talloni appoggiati al muro, tutta la colonna fino al sacro é sempre distesa sul tappeto, i glutei sono appoggiati al muro. Prendete l'aria lentamente e trattenetela, mentre soffiate allungate una gamba verso l'alto, facendola scivolare sul muro e cercate di

tirare molto lentamente la punta dei piedi verso di voi mantenendo il sacro ben premuto al suolo.

Ripetete l'esercizio con l'altro ginocchio.



Esercizio n° 11

Sdraiati sempre sul dorso e le ginocchia piegate, fate aderire i glutei al muro, inspirate, trattenete l'aria per pochi attimi, durante la fase del soffio allungate contemporaneamente entrambe le ginocchia, mantenendo sempre le punte dei piedi rivolte verso di voi.

In questo esercizio ricordate che non si deve sollevare la colonna,

soprattutto il tratto lombare e né alzare il mento, inoltre dovete eseguire l'esercizio in maniera graduale senza provocare dolore e tensioni, in tal caso fermatevi e rilassatevi con una respirazione controllata.

