

ESERCIZI SUPPLEMENTARI GIORNALIERI

Questi esercizi sono stati sviluppati per mantenere ed aumentare la forza vitale e intrinseca nel corpo umano. Eseguiti giornalmente, questi esercizi consentiranno ai benefici effetti portati dai vostri trattamenti, di essere più stabilmente mantenuti. Sebbene questi esercizi, siano molto semplici, hanno un effetto molto profondo. Esercitandosi giornalmente ed in modo corretto si contribuirà a procurarsi una salute migliore e ad aumentare la vitalità.

RESPIRAZIONI

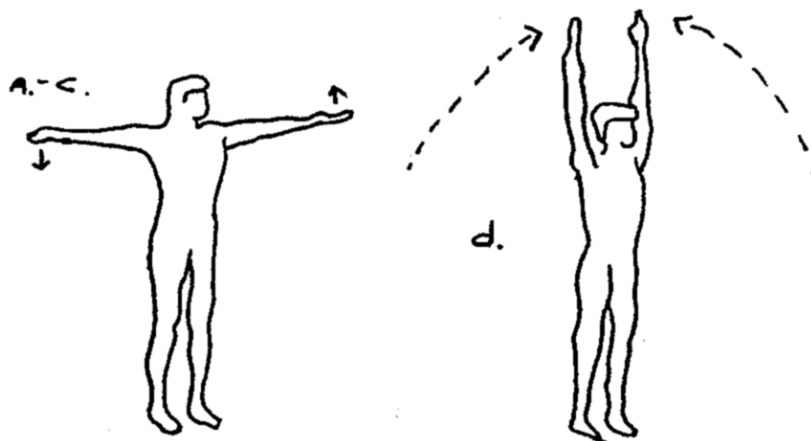
- Seduti dritti e confortevolmente, posizionare la lingua appena sopra i due incisivi contro il palato.
 - Chiudere la bocca ed inspirare attraverso le narici, espandendo completamente i polmoni, e mantenendo l'apnea inspiratoria per circa 7 secondi.
 - Espirare attraverso la bocca, con il proprio ritmo, mantenendo la lingua contro il palato.
- Eeguire questo esercizio per 7 respirazioni due volte al giorno,
QUESTO E' CONSIDERATO L'ESERCIZIO PIU' IMPORTANTE.

SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA

(in piedi)

- In piedi con le gambe divaricate ad ampiezza delle spalle, braccia in fuori all'altezza delle spalle.
- Palmo della mano sinistra verso l'alto, palmo destro verso il basso.
- Mantenere la posizione più a lungo possibile, eseguendo delle respirazioni ampie e profonde. La durata ideale è di 5-10 min. (5-6 min. ok).

Al termine dell'esercizio, mantenendo le braccia tese, portarle in alto passando per fuori, non permettendo alle braccia di andare in avanti; in fine abbassare le braccia.



ROTAZIONE DELLE ANCHE

- a) Supini, braccia in fuori all'altezza spalle con palmo sinistro rivolto in alto e destro verso il basso.
- b) Prendere contatto insieme con le ginocchia distese.
- c) Sollevare la gamba sinistra mantenendola tesa e ruotare l'anca e la gamba sinistra sopra la destra.
- d) Mantenere entrambe le spalle a contatto del terreno e respirare profondamente fissando la posizione fino a 5 minuti o finché si avverte dolore. Eseguire l'esercizio fino a che non si è in grado di mantenere la posizione per 5 minuti senza avvertire dolore.
- e) Ritornare alla posizione di partenza ed eseguire l'esercizio sul lato destro. Mantenere la posizione per 5 minuti o fino alla soglia del dolore su ogni lato una volta al giorno.

L'esercizio dovrebbe essere eseguito senza provare dolore.



STRETCHING SPINALE

non in casi acuti

- a) Seduti su una sedia con schienale diritto, in modo che le cosce siano parallele al pavimento e le gambe perpendicolari.
- b) Flettersi in avanti in modo che i gomiti si vengano a trovare tra le ginocchia.
- c) Ruotare le palme delle mani in fuori da ciascun lato e piegare le dita sotto ciascun arco plantare, posizionando i pollici sulla parte superiore del piede. Lasciare che il rachide si stiri completamente in questa posizione.

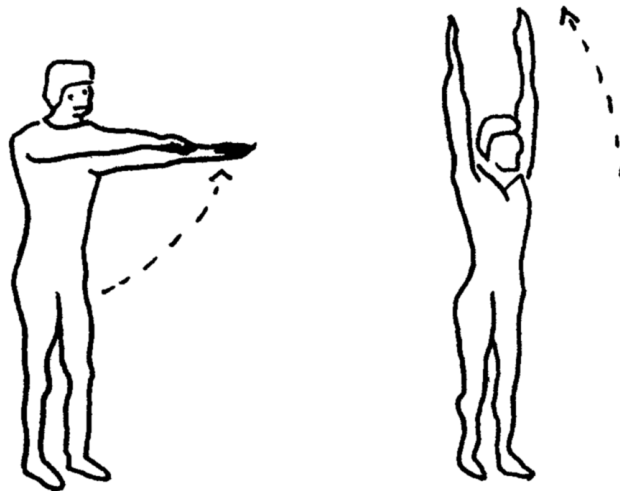
**Respirare lentamente e completamente fino a 5 minuti.
Eseguire una volta al giorno iniziando con cautela.**



ESERCIZIO IN PIEDI – 1°

- In piedi contro il muro in modo che talloni, colonna lombare, dorsale e nuca tocchino la parete.
- Solleverle le braccia in avanti con i pollici che si toccano, fino all'altezza delle spalle. Poi il più lentamente possibile (più lenti si va meglio è) portare le braccia tese sopra la testa e infine, toccare il muro.
- Abbassare le braccia ritornando alla posizione di partenza.

**Respirare lentamente e profondamente.
Eeguire due volte, una volta al giorno.**



CIRCONDUZIONI DELLE SPALLE

- Seduti su una sedia con la schiena diritta ed entrambi i piedi appoggiati sul pavimento.
- Flettere i gomiti ed appoggiare i polpastrelli sulle spalle.
- Respirando lentamente e profondamente, nella fase di inspirazione sollevare i gomiti verso il soffitto e flettere in basso il capo.
- Nella fase espiratoria, ruotare i gomiti in fuori e dietro verso la posizione di partenza (b) sollevando indietro il capo.

Eeguire 5 volte, 2-3 volte al giorno.



ESERCIZIO IN PIEDI – 2°

- a) In piedi a 1 / 1,5 metri di fronte ad un muro con i piedi a distanza delle spalle, appoggiare le palme alla parete all'altezza delle spalle.
- b) Piegarle il più possibile le ginocchia, mantenendo i talloni a contatto del pavimento.

Mentre le ginocchia sono piegate, respirare profondamente per un minuto.

Ripetere 5 volte, una volta al giorno.

