Esercizi di preparazione

Collo, i 4 movimenti fondamentali

Partenza: eretti con i piedi separati della larghezza dei fianchi e paralleli.

Flesso-estensione: i movimenti sono sincronizzati con la respirazione, espirando mento verso il petto, inspirando il mento si allontana dal petto.

Il movimento parte dai piedi.

Evitare chiusura posteriore delle cervicali.

Flessioni laterali: eseguire una inspirazione completa, con espansione, scivolamento e sollevamento della gabbia toracica. Trattenendo il respiro senza sforzo muovere il capo lateralmente, da posizione centrale verso destra. Le spalle rimangono morbide e sciolte, l'orecchio destro si avvicina alla spalla.

Ripetere cinque, sette volte, poi espirare completamente e ripetere in modo identico sul lato opposto.

Rotazioni: eseguire una inspirazione completa e trattenere il respiro con la gabbia toracica in espansione e sollevata delicatamente. Spalle sempre morbide e rilassate.

Trattenendo il respiro ruotare ripetutamente il capo da posizione centrale verso destra, come per guardare dietro la spalla, per cinque sette volte. Espirare poi completamente e ripetere in modo identico sul lato opposto.

© Maurizio Morelli

Circonduzioni: polmoni vuoti e mento verso la spalla sinistra.

Eseguire una completa circonduzione, mento verso la spalla destra, poi indietro, quindi verso la spalla sinistra completando il percorso con il mento alla spalla destra. Poi si ripete invertendo, cioè si inizia dalla spalla destra e si termina con la sinistra. La circonduzione dura il tempo di una respirazione completa, si inspira nella prima metà del movimento e si espira nella seconda metà. Ripetere dieci passaggi in totale.

Questi quattro movimenti possono essere eseguiti anche in posizione seduta: il movimento parte comunque dal basso, se siamo seduti avrà origine dagli ischi.

Per ogni movimento un minimo di 5 ripetizioni sino a un massimo di 15.

Controindicazioni: gravi patologie della regione cervicale.

Benefici: consapevolezza della mobilità garantita dalle vertebre cervicali e mantenimento/recupero delle stesse; si acquisisce finezza del movimento.