Esercizi di preparazione

Scivolare come una canoa

Partenza: posizione della Foglia con i glutei sui talloni e le braccia stese in avanti e separate appena più che la larghezza delle spalle.

Eseguire alcune respirazioni addominali e rilassarsi, focalizzando l'attenzione sulla punta dell'osso sacro e sulla nuca.

Espirando scivolare in avanti sfiorando il suolo con il viso, sino a poggiare il petto e il mento a terra. Il bacino resta sollevato di circa 15, 20 centimetri.

Ora lo spostamento indietro. Inspirando e spingendo leggermente con le braccia, ma soprattutto scivolando indietro con il baricentro, portarsi con i glutei sui talloni. Le braccia rimangono stese. Da 5 a 15 ripetizioni.

Sia scivolando indietro che avanti evitate di sollevare il tronco. Non è difficile, ma per alcuni risulta inizialmente impossibile perché non hanno la percezione dello scorrimento. E sono proprio queste persone ad avere maggior necessità di praticare questo esercizio, quindi non scoraggiarsi e superare il concetto di sforzo. Qui basta scorrere, non è necessario fare fatica.

Controindicazioni: patologie dell'arto superiore e della spalla.

Benefici: questo esercizio di scivolamento è molto utile per prendere coscienza della punta dell'osso sacro e della nuca, che è un secondo riferimento in relazione al sacro, e del movimento di scorrimento orizzontale quando il corpo è parallelo al suolo. Psicologicamente aiuta a mettere in relazione passato e presente e a vincere alcune paure, del buio, del non poter controllare tutto, di cadere. Ci insegna anche l'arte di scivolare tra le cose anziché affrontarle sempre di petto o evitarle.

© Maurizio Morelli