

## Esercizi di preparazione

# Spalle, mobilizzare

**Partenza:** seduti in Vajarasana ma anche su una sedia oppure in posizione eretta.

Sollevarlo il braccio destro e allungarlo bene verso l'alto, così da percepire l'articolazione della spalla bene aperta.

Piegando il gomito portare la mano destra verso le scapole e, afferrando il gomito destro con la mano sinistra esercitare una trazione progressiva così da fare scendere la mano destra quanto possibile.

Mantenere per circa 15, 20 secondi, poi rilasciare dolcemente. Durante tutto l'esercizio si mantiene un sufficiente contenimento addominale.



Fare scivolare un poco la spalla destra verso il basso e poi, piegando il gomito ed espirando, portare la mano destra verso la scapola sinistra.

La mano sinistra afferra il braccio destro appena sopra il gomito ed esercita una delicata e progressiva tensione verso l'interno, respirando naturalmente e per circa 15, 20 secondi.

Rilasciare con la necessaria gradualità e attenzione. Durante tutto l'esercizio si mantiene un sufficiente contenimento addominale.

Solleverare il braccio destro, aprirlo lateralmente e poi allungarlo un poco avanti..

Spostare lentamente il braccio verso l'interno e agganciarlo sopra il gomito con l'avambraccio sinistro; espirando esercitare una trazione verso il corpo con l'avambraccio sinistro avvicinando quanto possibile il braccio destro al petto.

Mantenere per 15, 20 secondi con respirazione leggera e contenimento addominale, poi rilasciare con cautela. Durante tutto l'esercizio si mantiene un sufficiente contenimento addominale.



**Controindicazioni:** alcune patologie dell'articolazione scapolo – omerale.

**Benefici:** mobilità e consapevolezza dell'articolazione scapolo – omerale.