

Esercizi di preparazione

Bacini, mobilizzare supini

Partenza: supini con le ginocchia flesse e i piedi a 30-40 centimetri dai glutei.

Espirando fate rientrare e sollevare delicatamente l'area appena sopra il pube, sino all'ombelico, e contemporaneamente sollevate il bacino. Il movimento è molto dolce e morbido; l'attenzione non viene mai meno come pure la fluidità. Non è necessario forzare, anzi è sconsigliato

Inspirando rilassare e abbassare il bacino. Si può inserire anche una breve pausa di ritenzione vuota, dai 5 ai 10 secondi; da 10 a 30 ripetizioni.



Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: consapevolezza e mobilità della cerniera sacro – lombare.