

Esercizi di preparazione

Collo, articolazione occipito-atlantidea

Partenza: seduti con la schiena rilassata e bene allineata, mandibola morbida.

Trovare un buon allineamento vertebrale ed eseguire alcune respirazioni profonde.

Movimenti verticali della testa, come dire sì, ma molto ridotti, brevi e molto dolci.

Movimenti orizzontali della testa, come dire no, ma molto ridotti, brevi e molto dolci.

Disegnare dei piccoli cerchi con il naso, prima in una direzione e poi nell'altra, molto piccoli e con un movimento estremamente delicato e rilassato.

Ancora movimenti orizzontali, come dire no, che sono quelli maggiormente decontraenti; anche in questo caso sono movimenti molto ridotti, brevi e molto dolci accompagnati da una sensazione di generale rilassamento della mandibola, del viso ed collo.



Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: decontrae profondamente l'articolazione occipito-atlantidea, tutta la regione cervicale, il viso, l'articolazione temporo-mandibolare. Per incrementare l'effetto benefico eseguire prima l'esercizio *EP Mandibola, mobilizzare*.