

AUTOPOSTURA IN ALLUNGAMENTO CMMA base

Posizione di partenza:

Posizione supina. Braccia allargate all'altezza delle spalle. Ginocchia piegate unite.



Inspirazione profonda con la pancia,
espirazione

cercando di abbassare prima la parte alta del torace cercando di portare verso il basso il petto (T1) e abbassare le coste cercando di schiacciare la lombare alta verso il lettino (T2), cercando di mantenere sempre la pancia gonfia (respirazione paradossa) . Non mollare mai l'allungamento raggiunto. Quindi rimanere in apnea per 4 secondi durante i quali si cercherà di allungare al massimo le braccia verso l'esterno senza arrotondare le spalle, impegnare la muscolatura del collo (come per far uscire la testa dal collo) e portare bene il peso sulla base dell'osso sacro. Durante l'apnea controllare sempre che la testa non sia andata in estensione, che le spalle non siano arrotondate/anteposte e che la lombare alta sia ben adesa al lettino o al rialzo qualora indicato.

Così per 3 volte.

Alla 3° apnea eseguire un piccolo allungamento delle braccia verso l'alto o verso il basso secondo indicazione data (progressione in allungamento).

Effettuare altri 3 respirazioni diaframmatiche paradosse come sopra.

Alla 3° apnea eseguire un allungamento delle gambe verso il basso iniziando dai piedi che andranno dorsiflessi. la progressione successiva sarà in allungamento delle gambe verso il basso mantenendo sempre i piedi 'tirati'. (progressione in allungamento).



La progressione in allungamento dovrà avere un escursione più o meno ampia a seconda del mantenimento della posizione di testa, spalle e lombare

Continuare fino al raggiungimento della completa estensione. TOT TEMPO : almeno 6 minuti

