

# Esercizi semplici da casa per tenersi in forma.

## Esercizio 1

### Focalizzati su ciò che stai facendo

Una regola che andrebbe applicata prima di imbattersi in una prova o in un'attività che richiede impegno, è di prendersi un'istante per raccogliere l'energia e la concentrazione necessaria per iniziare.

Quindi prima di partire con la nostra sessione di esercizi:

- 1- **siediti su un cuscino**
- 2 - **incrocia le gambe** e appoggia le mani sulle ginocchia o in altre posizioni comode e naturali.
- 3- **Chiudi gli occhi** e ascolta il tuo respiro.



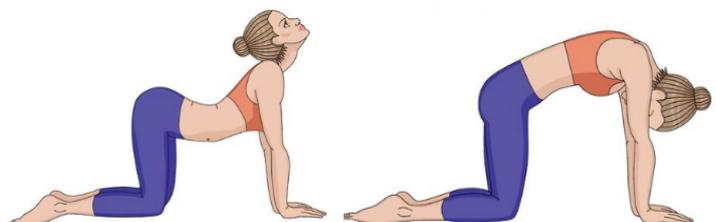
*Ti renderai conto di quanti pensieri faranno ingresso nella tua mente. Lascia che entrino e accompagnali piano piano fuori da te per ritornare a concentrarti sul tuo respiro. Rimani così per circa cinque minuti. Usa un timer o la sveglia del telefono cellulare, facendo attenzione al volume della suoneria per evitare un "risveglio" troppo brusco dal tuo profondo. Allo scattare dell'allarme rimani ancora qualche secondo con gli occhi chiusi e aprili dolcemente dopo aver fatto un bel respiro.*

## Esercizio 2

### La posizione del gatto

È ideale per iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico, perché nella sua semplicità aiuta a distendere i muscoli della schiena migliorando la postura. Va ribadito che tutti gli esercizi vanno eseguiti con la massima attenzione e commisurati alla propria preparazione fisica. Evita sforzi accentuati che possono provocarti dolori.

*La posizione del gatto ha due versioni una dinamica ed una statica. La seconda va eseguita seguendo la prima immagine: inarca la schiena con delicatezza verso il basso, per rialzarla verso l'alto assumendo una postura simile a quella di un gatto.*



*Ripetere l'esercizio per poco più di 1 minuto (circa 15 ripetizioni).*

## Esercizio 3

### La posizione della montagna

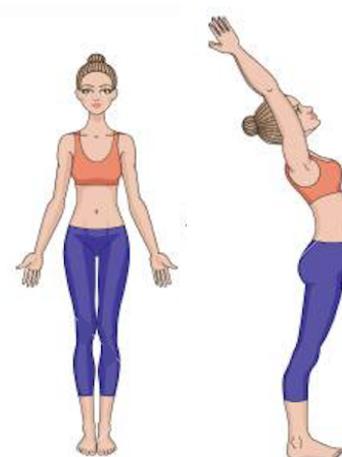
Anche questa è un'asana (così vengono chiamate le posizioni nello yoga) semplice ma altrettanto efficace per **schiena e collo**.

Appoggia bene i piedi per terra assicurandoti che la pianta e le dita aderiscano bene al tappeto o al pavimento.

Con le braccia dritte (toniche ma non tese) porta prima i palmi delle mani ai fianchi per poi salire frontalmente con le braccia fino ad assumere la posizione in figura.

Una volta raggiunta la posizione concentrati sulla muscolatura e poniti in atteggiamento di ascolto.

Porta lentamente il mento verso il torace, per tornare poi alla posizione di partenza con lo sguardo dritto davanti a te.



## Esercizio 4

### La posizione della sedia

Adatto a **rafforzare gambe, tronco e braccia** questo esercizio si esegue partendo sempre dall'appoggio dei piedi.

Questi devono essere ben appoggiati a terra e stabili.

Procedi alzando parallelamente le braccia fino a raggiungere la posizione in figura. Fai attenzione alla postura della schiena inclinandola leggermente come in figura.

Scendi con le gambe un po' per volta. Concentrati sul respiro, senza modificarlo.

Sciogli dopo qualche istante, il tempo necessario per riuscire a ritornare alla situazione di partenza senza fare sforzi innaturali.

Esegui alcune ripetizioni dando ascolto al tuo corpo.



## Esercizio 5

### La posizione del cobra

Questa posizione richiede una base morbida su cui appoggiarsi, come un tappeto o un tappetino da palestra.

Iniziare distenendosi a pancia in giù, con il collo del piede che guarda il terreno. Le gambe sono vicine l'una all'altra.

Le braccia vicine al corpo, sono piegate nello stesso modo in cui si eseguono i piegamenti (chiamati anche "flessioni"). Sollevare quindi il petto poco per volta assumendo la posizione in figura. Non è necessario salire molto, in quanto lo scopo dell'esercizio è favorire l'apertura del torace.

