



*Il Benessere con un Tocco*

*La risposta globale alle tue necessità di benessere*

## **Sequenza di Tonificazione Feldenkrais (durata di 15 minuti)**



Adatta a tutti coloro che ricercano il benessere anche attraverso il movimento e non sono sportivi, atleti o praticano attività fisiche ad alto impatto

La sequenza si basa su movimenti Feldenkrais abbinati a esercizi di tonificazione muscolare classici.

La sequenza iniziale evolverà nel corso dello svolgimento del programma Feldenkrais sia per aumentare i movimenti sia in base ai risultati che saranno ottenuti dagli allievi nella pratica quotidiana della stessa, fino a diventare allenamento muscolare e cardio vascolare sempre più impegnativo ma sempre tenendo conto delle vostre caratteristiche e progressi.

Avrete risultati sul tono muscolare, sulla respirazione ed anche sulla forza.

Sarebbe ideale fare questa sequenza almeno due volte a settimana ma ancora meglio un giorno si e un giorno no. Se poi riuscite tutti i giorni.. siete FANTASTICI!

## SEQUENZA BASE



### **MOLLEGGI SUI TALLONI: durata 1 minuto**

Sollevare i talloni e ricaderci sopra. Tutto il resto del corpo, mandibola compresa, è rilassato, in modo che le vibrazioni prodotte arrivino alla testa.

Benefici: allineamento colonna, equilibrio, riflesso osteogenico



### **SALTELLI A GAMBE DIVARICATE (JAMPING JACKS): durata 1 minuto**

In piedi, aprire e chiudere le gambe per 1 minuto (lavoro aerobico-attivazione cardiaca). In piedi, a piedi uniti e braccia lungo il corpo, con un saltello aprire le gambe e le braccia.

Se è troppo difficile: apri una gamba e poi l'altra.

Benefici: attivazione cardiaca

### **CORSA SUL POSTO: durata 1 minuto**

Lavoro aerobico



### **FARE L'ORSO: durata 1 minuto**

Con le mani appoggiate a terra e le ginocchia comodamente piegate, sollevare una mano e un piede dello stesso lato.

Se è troppo difficile: solleva mano e piede opposti

Benefici: equilibrio e rinforzo del Tronco



### **CAMMINARE CON LE MANI (walk out): 1 minuto**

Poggiare le mani a terra e camminare fino ad arrivare alla posizione di “plancia” e tornare indietro.

Se è troppo difficile: cammina fino dove puoi tornare indietro in sicurezza

Benefici: equilibrio e rinforzo del tronco



### **ROTAZIONE: durata 1 minuto**

Sul lato destro aprire il braccio indietro. Distesi di fianco, gambe piegate, braccia distese di fronte a sé, portare il braccio indietro guardando la mano.

Se è troppo difficile: arriva dove puoi e non forzare il braccio

Benefici: allungamento e rotazione dolce dei muscoli del torace, mobilizzazione della scapola



### **ADDOMINALI OBLIQUI: 1 minuto**

Sul lato destro, sollevare la testa.

Di lato, guardare il soffitto, mani dietro la testa, con l'aiuto della mani, solleva la testa per andare a guardarti l'anca.

**Importante: non devi sforzare il collo, ma spingere le coste laterali verso il pavimento. Se è troppo difficile: solleva poco la testa.**

Benefici: rinforzo addominali e muscoli del tronco

### GLUTEI: durata 1 minuto



A terra in posizione supina, le braccia distese lungo il corpo, le ginocchia sono piegate ed i piedi ben saldi a terra

Sollevare il bacino chiudendo avvicinando le ginocchia e contraendo bene i glutei

Spingere sui talloni senza estendere troppo lo sforzo alla zona lombare



Benefici: radicamento a terra, rinforzo dei glutei, interno coscia, addominali e muscoli flessori della gamba

### SALTELLI A GAMBE DIVARICATE (JAMPING JACKS) per 1 MINUTO

Per la riattivazione aerobica

### DEFATICAMENTO a terra: 1 minuto

Supini sul pavimento gambe e braccia allungare – concentrarsi sulla respirazione per 3 minuti. Inspirazione ed espirazione molto lente cercando di lasciare andare tutte le tensioni.

Questa è una sequenza base che ti aiuterà ad imparare a dedicarti del tempo durante la tua giornata.

Se vuoi venire a provare una lezione Feldenkrais o di Ginnastica Posturale antistress, puoi contattarmi al 340 4562834 oppure scrivi a [roberta@benessereconuntocco.it](mailto:roberta@benessereconuntocco.it)

Ti assicuro che con un po' di costanza tua ed un supporto mio, potrai ottenere buoni risultati!

**Roberta Gargiulo**

[www.benessereconuntocco.it](http://www.benessereconuntocco.it)

Facebook: **Il Benessere con un Tocco**

Operatrice Shiatsu diplomata iscritta regolarmente al Registro Italiano Operatori Shiatsu della FISIEO (R.O.S) con il n. 1590

Iscritta al REGISTRO OPERATORI libere DBN Regione LOMBARDIA sez. Shiatsu n. 103

Insegnante del Metodo Feldenkrais accreditato dal Feldenkrais European Training Accreditation Board (EuroTAB) iscritta alla AIIMF (Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais®)