

ESERCIZI DI AUTO-AIUTO PER IL RELAX

IDEALE PER L'HOME OFFICE E LA VITA QUOTIDIANA

Il nostro corpo è una costruzione ingegnosa! Una meraviglia della natura. Possiamo anche stare in piedi, ma il vero cuore del corpo è il bacino. Esso costituisce la base per una buona postura eretta. Il corpo vuole sempre essere allineato verso l'alto e in posizione verticale, quindi: Testa in alto! Stare in piedi, correre o sdraiarsi sono movimenti naturali e fanno bene al bacino. **Ma il nostro corpo non è progettato per "sedersi"!**

Quando ci sediamo su una sedia o in macchina, l'articolazione dell'anca ruota. Essa forma un angolo retto quando si è seduti, e quando si è in piedi il bacino dovrebbe tornare nella posizione originale. Spesso, tuttavia, rimane l'obliquità pelvica o una cattiva postura, e questo ha sempre un effetto sull'equilibrio dell'intero sistema corporeo, dai piedi fino alle spalle, al collo e alla testa. Tutto è connesso: ogni tendine, ogni muscolo e l'intero sistema osseo formano un'unità. Lo scheletro con la colonna vertebrale forma la statica e ogni vertebra e articolazione ha il suo ordine di base ed è a sua volta collegata al sistema nervoso.

Qualsiasi disarmonia nella statica porta a tensione o dolore!

Per riallineare il corpo è quindi sempre necessario riportare prima il bacino nella sua posizione naturale prima di girarsi su altre parti del corpo come collo, spalle o ginocchia. **Gli esercizi di auto-aiuto basati sul metodo DORN sono ideali per questo scopo.**

Auto-correzione del bacino in posizione eretta



La gamba viene sollevata ad angolo retto. La mano si trova esattamente nel punto in cui si trova l'osso all'interno della gamba. Ora posiziona la gamba di nuovo a terra accanto all'altro piede mentre tiri costantemente verso la testa.