



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399  
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ [www.naturalscience.org](http://www.naturalscience.org)

Lunedì, 2. novembre 2020

## **Esercizi a casa – Attività facili per bilanciare il corpo**

Il nostro corpo non è fatto per la vita sedentaria, il movimento è essenziale per la nostra salute. La maggior parte delle persone trascorre generalmente troppo tempo in posizione seduta, ma questa situazione è ora diventata ancor più acuta con le restrizioni imposte a causa del coronavirus. Le palestre sono chiuse, il posto di lavoro domestico potrebbe non essere organizzato in modo ergonomico, l'esercizio all'aria aperta è possibile solo in misura limitata o, se c'è il coprifuoco, per niente. Una cattiva postura, in particolare del bacino, che costituisce la base per la statica eretta, è quasi pre-programmata e il risultato può anche essere una tensione nella zona delle spalle, delle braccia o del collo.

Prenditi un po' di tempo ogni giorno per riallineare il tuo corpo e ritrovare l'equilibrio. Rafforzare il centro significa anche migliorare la salute (il sistema immunitario), il benessere e la qualità della vita e riequilibrare le emozioni. Anche pochi semplici esercizi ti aiuteranno a liberare il tuo corpo da qualsiasi dolore causato da una postura scorretta e da mancanza di movimento, per acquisire maggiore flessibilità e aumentare la consapevolezza del tuo corpo.

Nelle istruzioni fornite di seguito, abbiamo raccolto alcuni suggerimenti per fare più esercizio a casa, nell'ufficio in casa e al lavoro. I semplici esercizi sono adatti a persone di tutte le età e possono essere svolti da soli o con la famiglia. E ovviamente, vale la pena fare gli esercizi regolarmente anche dopo il Corona. Il tuo corpo te ne sarà grato!

**Semplici esercizi divertenti da fare in casa**

**# 1 "JUMPING JACK"**  
 Il "jumping jack" è un esercizio per tutta la famiglia per promuovere la mobilità, la coordinazione e la coscienza. Per questi motivi è ottimo come esercizio di riscaldamento e per dimagrire.

**Posizione di partenza**

- Stare in piedi guardando dritto davanti a sé
- I tuoi piedi sono uniti
- Le braccia pendono lungo i lati del corpo
- I palmi delle mani sono vicini come le case

**Esecuzione:**

- Piegare leggermente le ginocchia
- Saltare sul posto. Elevare e allargare le gambe leggermente più della larghezza delle spalle
- Mentre salti, muovi rapidamente le braccia in un arco esterno sopra la testa (i palmi si incontrano)
- Le tue mani possono toccarsi sopra la testa (batti le mani sopra la testa)
- Ritorna alla larghezza delle spalle sulla punta dei piedi

- Salta e torna alla posizione di partenza
- Ora fai i salti più volte senza interruzioni

**Versione senza salti:**  
 A volte devi iniziare lentamente con qualcosa di nuovo, e questa è un'opzione:  
 • invece di allargare entrambe le gambe con un movimento di salto, le gambe vengono semplicemente allargate di lato una per una - la gamba sinistra e quella destra si alternano.  
 • È anche possibile unire le mani dietro la testa o davanti al petto.

**Suggerimento per il tuo esercizio:**  
 Se vuoi intensificare l'esercizio, puoi aumentare la velocità di allenamento o semplicemente indossare pesi per i polsi.

**# 2 MASSAGGIO DA SCOOTIMENTO**  
 Sei steso seduto troppo a lungo, hai fatto troppe pause o ti sei mosso poco? Inizia una "festa dello scootimento" con tutta la famiglia! Con questo esercizio di rilassamento e automassaggio per tutto il corpo diventerai silenzioso, ma anche rilassamento. L'automassaggio da scootimento ha un effetto duraturo, dall'interno verso l'esterno, e riequilibra le tensioni non solo a livello fisico, ma stimola anche pensieri e sentimenti.

I vantaggi di questo esercizio possono essere:

- viene fatto in breve tempo,
- viene fatto ralle passivo,
- è apprezzato come un automassaggio,
- viene utilizzato per provare un rilassamento generale,
- può essere fatto da solo, quasi sempre e ovunque.

The World Foundation for Natural Science 04/2020 Pagina 1 di 3

**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, camminare 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 stativa e ogni vertebra e articolazione ha il suo ordine di base ed è a sua volta collegata al sistema nervoso.

**Qualsiasi disarmonia nella stativa porta a tensione o dolore!**

Per rilassare il corpo è quindi sempre necessario riportare prima il bacino nella sua posizione naturale prima di girare 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 il fosso all'interno della gamba. Ora posizionare la gamba di nuovo a terra acciando all'altro piede mentre ti stai costantemente verso la testa.

The World Foundation for Natural Science 04/2020 Pagina 1 di 8

Publicato il Lunedì, 2. novembre 2020 nelle categorie Corona virus, Salute

<https://www.naturalscience.org/it/news/2020/11/esercizi-a-casa-attivit-facili-per-bilanciare-il-corpo/>