

## **Allenamento dei muscoli respiratori ed esercizi di stretching in posizione seduta e sdraiata (ca. 25min.)**

In posizione supina nel letto, prima di tutto stiracchiarsi ed allungarsi in tutte le direzioni, allontanando temporaneamente la coperta dal letto. Si prega di tenere il cuscino per dopo.

### **1) Allenamento dei muscoli addominali**

In posizione supina, spingere entrambi i palmi sotto le natiche per la stabilizzazione. Entrambe le gambe sono distese sul materasso. Ora si prega di sollevare una gamba tesa a circa 20 cm dal materasso e di fare dieci piccoli cerchi in senso orario. Poi rimettete giù la gamba e fate un breve respiro, poi verrà il lato opposto. Si prega di fare di nuovo dieci piccoli cerchi in senso orario. Ora, per favore, riabbassate la gamba e riposare un po' più a lungo, perché segue il secondo turno in cui ripetiamo i due esercizi di gambe – solo questa volta in senso antiorario.

### **2) Allenamento dei muscoli addominali**

Dalla stessa posizione dell'esercizio precedente, ora tenete tese entrambe le gambe, tirate le punte dei piedi verso la testa e cercate di sollevare entrambe le gambe leggermente dal materasso allo stesso tempo. Se non è possibile sollevare le gambe dal materasso allo stesso tempo, è sufficiente contrarre gli addominali e stendere le gambe, tirare le punte dei piedi verso l'ombelico, sollevare leggermente la testa e mantenere questa posizione per qualche secondo.

### **3) Allungamento del fianco (posizione a mezzaluna)**

Rimanere in posizione supina, gambe tese, braccia a destra e sinistra del bacino. Ora fate scivolare la parte superiore del corpo verso il bordo sinistro del letto. Il bacino rimane dritto, il contatto del materasso non si allenta. Ora fate scorrere le gambe allungate il più possibile fino al bordo sinistro del letto. Inoltre, tenete il braccio destro sul materasso, disteso sopra la testa, anch'esso verso il bordo sinistro del letto. Così che dal soffitto sembri una banana o una mezzaluna. La mano sinistra si sposta dal bacino fino alla gabbia toracica esterna destra e giace piatta. Con il contrappeso della mano sinistra, lo stiramento del fianco destro e il movimento respiratorio dell'addome e delle costole possono ora essere percepiti più chiaramente. Si prega di rimanere in questa posizione di allungamento per 20 secondi. Poi passare al lato opposto e ripetere l'esercizio in posizione speculare.

### **4) Allungamento tridimensionale del muscolo del collo**

Ora, per favore, sedetevi sul letto. Entrambe le mani poggiano sul materasso vicino al bacino. Afferrate l'orecchio sinistro con il braccio destro sopra la testa agganciando con il dito medio la cartilagine dell'orecchio superiore. Ora abbassate la testa e guardate verso il lato esterno sinistro del bacino. Allo stesso tempo, il braccio destro cerca di tirare delicatamente l'orecchio sinistro verso la spalla destra da questa posizione. Se non si perde di vista il bacino sinistro, si crea un allungamento della zona sinistra del collo. Si prega di rimanere in questa posizione per 20 secondi. Poi passare al lato opposto e ripetere l'esercizio in posizione speculare.

Ora sollevate entrambe le mani e mettetele sul retro della testa. Se possibile, sedetevi in posizione eretta. Il mento viene ora spostato il più possibile in direzione del torace, si prega di non fare movimenti oscillanti, ma di piegarsi lentamente fino al massimo grado di movimento e poi rimanere in posizione di allungamento per 20 secondi. Dopo questi

3x20sec. per allungare il collo, seguire con un secondo giro e allungare di nuovo la destra, la sinistra e il retro del collo.

### **5) Allungamento della schiena**

Si prega di sedersi in posizione eretta nel letto con le gambe tese e di mettere entrambe le mani sulle cosce. Ora passo dopo passo, allungare i palmi delle mani lungo i bordi degli stinchi in direzione dei garretti e delle dita dei piedi. La testa pende rilassata tra le due braccia. Ancora una volta, piegarsi in avanti al massimo grado di movimento e poi rimanere nel tratto per 20 secondi. Oltre alla schiena, ora sentirete anche uno stiramento nella parte posteriore delle ginocchia. Godetevi l'inspirazione e l'espirazione cosciente durante questo esercizio.

### **6) Diaframma o anche respirazione addominale**

Ora, per favore, sdraiatevi sul tappeto con le gambe distese e respirate consapevolmente nello stomaco. Per sentire meglio cosa fare durante la cosiddetta respirazione addominale, mettete entrambi i palmi delle mani sulla pancia. Ora cercate di fare in modo che le mani siano sollevate il più possibile dallo stomaco verso il soffitto. Nel punto più alto del movimento, si prega di fermarsi per 2 secondi prima di lasciare che la piccola cupola addominale collassi di nuovo con l'espirazione. Si prega di ripetere questo esercizio cinque volte.

### **7) Respirazione diaframmatica in posizione prona**

Ora si prega di passare alla posizione prona. La fronte può essere posizionata prima su un cuscino in modo che il naso non venga premuto nel materasso. Le gambe sono distese, il dorso dei piedi è piatto sul materasso e le braccia sono distese parallelamente al corpo. Cercate di sdraiarsi completamente dritti e piatti e rimanete in questa posizione per un totale di cinque respiri profondi. Ancora una volta, respirate consapevolmente e profondamente nell'addome, come nell'esercizio precedente. Quando ispirate, cercate di sollevare la schiena verso il soffitto. Lasciarsi andare al massimo del movimento per 2 secondi e godersi il relax durante l'espirazione. Poi, si prega di appoggiare la testa a destra. Anche in questa posizione, si prega di rimanere per un totale di cinque respiri profondi, che si prende lentamente nell'addome e si lascia uscire. Anche in questo caso, rimanete al culmine del movimento per 2 secondi e poi lasciate uscire l'aria in modo rilassato. Infine, fate cinque respiri profondi con la testa girata a sinistra.

Un corpo simmetrico ben bilanciato è raro. Per lo più c'è un lato migliore dove il movimento funziona meglio. Ricordate quale lato era il vostro lato peggiore e allungatelo consapevolmente e sempre di più in futuro.

Farete progressi!

### **8) Allenamento dei muscoli della tosse**

Ora spingete un cuscino sotto il petto in posizione prona e diritta all'altezza del petto, in modo che sia più facile sollevare il viso dal materasso. Le gambe sono distese e la parte posteriore dei piedi giace piatta sul materasso. Piegare le braccia e posizionare i palmi delle mani all'altezza delle spalle accanto al busto. Ora, per favore, alzate entrambe le braccia contemporaneamente, come se qualcuno vi gridasse "Mani in alto! Rimanere in questa posizione per 2 secondi e poi tornare alla posizione di partenza. Se si tende il muscolo gluteo durante questo esercizio, ci si sente più leggeri. Ancora una volta, "Mani in alto", tenere premuto per due secondi e rilasciare. Si prega di ripetere questo esercizio dieci volte in totale.

### **9) Allenamento dei muscoli della tosse (figura di yoga: piccolo cobra)**

Tornare in posizione prona diritta senza usare il cuscino come supporto. Ci si sdraia sul materasso, la testa è girata verso il materasso, le braccia sono piegate con i gomiti vicino al corpo e i palmi delle mani sono posizionati all'altezza delle spalle a destra e a sinistra. Ora spingete lentamente le mani nel materasso.

Da questa posizione, la parte superiore del corpo viene sollevata al massimo possibile fino a quando le braccia non sono completamente distese. Vi preghiamo di non sforzare troppo la testa e di continuare a respirare con calma. Si prega di rimanere in questa posizione per 20 secondi. Ritornare alla posizione rilassata e inclinata. Dopo alcuni respiri profondi, ripetere l'esercizio appena descritto altre due volte.

### **10) Mobilitazione della colonna vertebrale**

Si prega di assumere la posizione a quattro zampe. Ora eseguite un movimento che nello yoga viene definito la „posizione del gatto“, che consiste nel passare lentamente da una posizione con la schiena inarcata verso l'alto ad una posizione con la schiena inarcata e protesa verso il basso, proprio come fanno i gatti quando si stiracchiano. Inspirando profondamente iniziate ad inarcare la schiena portandola verso il basso, alzate il busto ed infine sollevate il mento guardando verso l'alto. Successivamente, durante l'espiazione, prima raddrizzate la schiena e poi continuate il movimento sollevando la parte centrale della spina dorsale e formando una sorta di „gobba“. Allo stesso tempo piegate la testa verso il basso, portando il mento alla gola e cercando di guardare l'ombelico. Si prega di ripetere questo esercizio dieci volte.

Alla fine dell'esercizio provate a sedervi sui talloni con le braccia ancora distese. Se avete problemi qui, potete mettere un cuscino tra il fondo e i polpacci.

Ora spostate i palmi delle mani il più avanti possibile, allungando le braccia, lasciando che la testa penzoli rilassata tra le braccia e godendovi lo stretching dei muscoli della schiena. Si prega di rimanere in questa posizione per 20 secondi.

### **11) Allenamento dei muscoli della tosse**

Poi, per favore, fate dei movimenti a rana mentre siete seduti sul bordo del letto. Assicuratevi che ad ogni nuova nuotata vi facciate avanti un po' di più rispetto all'ultima. Si prega di fare questo esercizio il più possibile seduti in verticale e soprattutto al rallentatore. Fate dieci ripetizioni in totale.

### **12) Allenamento dei muscoli della tosse e mobilizzazione del diaframma**

Si prega di rimanere seduti sul bordo del letto. Raddrizzare la parte superiore del corpo e sollevare entrambe le braccia. Ora, a turno, cercate le mele più belle che potete immaginare. Si prega di prendere i frutti correttamente e di allungarsi il più possibile verso l'alto. Aprite e chiudete le mani venti volte come se la vostra raccolta avesse avuto un particolare successo.

### **13) Esercizio di ventilazione**

Breve e dolce: sospirate tre volte di cuore e profondamente.

### **14) Allenamento dei muscoli della tosse e pulizia delle vie aeree**

Vi preghiamo di cantare e ballare un verso del "Ballo del qua qua" con noi il più forte e chiaro possibile, ma solo sulla sillaba "Qua".

Si prega di accompagnare il vostro "Qua-qua-qua" cantando con i tipici movimenti del braccio di danza del pollo: allungate le braccia, aprite e chiudete le mani come il becco di

un'anatra tre volte, sbattete le ali tre volte con i gomiti, muovete il busto tre volte e infine battete le mani tre volte.

L'importante qui è pompare con i gomiti il più forte possibile mentre si sbattono le ali, e sbattere le ali verso il petto mentre si canta ad alta voce un intero verso del „Ballo del qua qua“ sul "Qua-qua-qua".

### **15) Pulizia finale delle vie aeree**

Inspirate ed espirate dieci volte con molta calma, lentamente e profondamente mentre siete seduti. Poi tossite tre volte con forza nell'incavo del braccio o in un cuscino. Ora inspirate ed espirate di nuovo dieci volte con molta calma, lentamente e profondamente. E con i prossimi tre colpi forti di tosse terminerete programma di allenamento per oggi.

(elaborato durante la pandemia di Covid-19 dal Dr. med. S. Gawehn. Si scarica gratuitamente / multilingue: <https://atemtherapie.meyn.pro/>)