

# ORIENTIAMO IL NOSTRO PAESE ALLA CONOSCENZA DEL CORPO

## CORSO PER ATLETI “LA FLESSIBILITA' DELLA COLONNA”

Temi:

- la respirazione interessa la mobilità e la posizione eretta della colonna
- coperta magica per organizzare verticalmente la colonna
- bascula per un maggior sostegno della regione lombare e una maggior protezione della schiena da stiramenti e lesioni
- orologio pelvico per una migliore efficienza del bacino

Obbiettivi:

- utilizzare i muscoli al meglio della loro funzione lavorando sulla distensione sensazione
- ristabilire l'equilibrio neuromuscolare tra i muscoli antagonisti flessori-estensori
- riconoscere che la forza viene trasmessa dal bacino alla testa attraverso la spina
- distinguere le azioni volontarie da quelle automatiche
- conoscere le relazioni tra occhi, testa, corpo, con movimenti di associazione e dissociazione

Non si può diventare atleti se il peso sui piedi non è ben distribuito e se si ha una limitata percezione dell'appoggio al suolo. Se non si ha consapevolezza del bacino e non si usa efficacemente lo scheletro avvertendo l'azione di sostegno che fa diminuire il tono muscolare, le azioni sono improprie e faticose compromettendo il futuro atletico.

Quando le azioni diventano appropriate e facili quando si possiede un buon controllo dell'addome e della sua mobilità.

Per diventare atleti è indispensabile recuperare la spontaneità delle azioni, attraverso la mobilitazioni delle articolazioni principali, delle vertebre del tratto cervicale e lombare, infatti è la prima vertebra sacrale in cui confluiscono tutti gli stress fisici emotivi e sessuali che inducono una rigidità di questa parte del corpo con riduzione del movimento.

E' sinonimo di una azione corretta avere un buon controllo delle articolazioni del bacino, perchè il movimento è generato dalle grosse fasce del bacino, mentre gli arti si limitano a dirigere la forza motrice.

Quando i muscoli risponderanno sia al sistema volontario che automatico, lo scheletro sarà utilizzato efficacemente sentendo il suo sostegno, si ruoterà con facilità attorno all'asse verticale, il corpo si fletterà si estenderà facilmente in tutte le direzioni e le azioni risulteranno piacevoli e armoniose.

Si può diventare

**GRANDI**

avendo rispetto di se dell'ambiente circostante perchè il futuro dell'uomo è guardare oltre

**VERSO L'ECOLOGIA DEL PROPRIO CORPO.**

Auguri!

Tina Broccoli