

Stiracchiamento

Stiracchiarsi è un gesto naturale di cui spesso non ti accorgi nemmeno. È una sana abitudine importante per tutti e, in particolare, per il bambino, che in casa, non potendo muoversi come faceva prima, è costretto a una maggior sedentarietà.

BENEFICI DELLO STIRACCHIAMENTO

- 1 aiuta a ritrovare la vitalità assopita del proprio corpo: una sensazione di maggiore libertà e leggerezza, dovute all'allungamento della muscolatura e dei tessuti;
- 2 facilita e migliora l'atto respiratorio, aumentando l'attenzione, la capacità di apprendimento e la disponibilità nelle relazioni interpersonali.

OSSERVO, IMPARO, IMITO ... IL MAESTRO GATTO!

- 1 Siediti di fronte al tavolo o alla scrivania ed esegui dei movimenti lenti per consentire al tuo corpo di riequilibrarsi, di correggere le posizioni assunte durante le ore di riposo, contribuendo, quindi, alla prevenzione di eventuali atteggiamenti posturali scorretti (scoliosi, cifosi):
 - 1 Inclinati in avanti e allunga le braccia poggiandole sul tavolo. Prova a imitare lo stiracchiamento del gatto, pensa che le mani si distendano molto in avanti aprendo le dita, mentre il sedere si allontana nella direzione opposta, verso lo schienale della sedia. Cosa senti nella tua schiena? Il respiro fluisce liberamente o è trattenuto? Gli occhi sono aperti o chiusi? La pianta dei piedi è poggiata a terra?
 - 2 Prova ad allungare un po' di più il braccio sinistro in avanti e poi anche il destro. Ripeti per 2-3 volte e torna lentamente nella posizione seduta, con la schiena dritta.
 - 3 Rimanendo seduto senza appoggiarti allo schienale e mantenendo tutta la pianta dei piedi a terra, solleva le braccia in alto: respira a fondo e, quando espiri, estendi la schiena indietro mantenendo le dita distese. La zona lombare deve mostrare la lordosi, ovvero la curvatura della colonna vertebrale con concavità posteriore.
 - 4 Mantieni la posizione per 5 secondi e ritorna lentamente nella posizione seduta. Ripeti più volte.



- 2 Utilizza un tappetino fitness, distenditi e immagina di dormire nel tuo letto. Al risveglio il tuo corpo, come quello del gatto, ha bisogno di attivarsi.
 - 1 Inizia lentamente ad aprire e chiudere gli occhi, per adattarli alla luce, passa una mano o entrambe sul viso e muoviti molto lentamente, come più ti piace, fino a raggiungere la posizione a quattro zampe.
 - 2 Prova ora a imitare il gatto che si stiracchia. Dalla posizione a carponi, mantenendo le braccia perpendicolari alle spalle, porta il sedere a contatto con i talloni, rilassa il collo appoggiando la fronte al tappetino, quindi distendi le braccia in avanti e solleva leggermente la testa, alzando lo sguardo come a guardare la tua fronte.
 - 3 Ritorna nella posizione a quattro zampe e, iniziando a muovere lentamente gli occhi, guarda chi è vicino a te; prova a percepire con il naso gli odori, poi, lentamente inizia a muoverti e raggiungi l'altro, cercando di sfiorarlo con una parte del corpo ... proprio come farebbe un gatto! Costruirai, così, un prezioso momento di relazione per grandi e piccoli, per imparare a comunicare anche attraverso il corpo.

Prima di iniziare, stimola una conversazione con il bambino a partire da semplici domande, come: sai quali movimenti compie un gatto quando si sveglia dopo aver dormito? Tiene gli occhi aperti o chiusi? Perché, secondo te, ripete questi movimenti ogni volta? Pensi che provi piacere o fastidio nel farli? Pensate che anche noi possiamo provare delle piacevoli sensazioni nell'eseguire simili movimenti?

