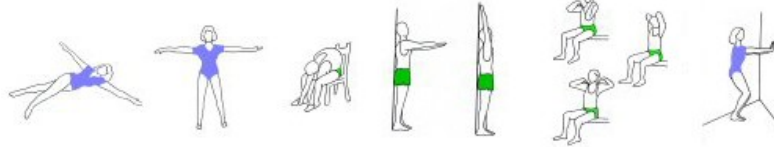


Gli esercizi quotidiani di Fulford per l'energia vitale



Gli esercizi proposti sono stati elaborati da **Robert Fulford** assieme all'amico osteopata **Richard Koss** allo scopo di mantenere e aumentare la **forza vitale interna**. Nello stesso tempo questi esercizi gli servivano da **meditazione** per rinforzare la sua attitudine a concentrarsi e a dirigere la sua intenzione, elemento fondamentale nella diagnostica e nel trattamento.

Eseguiti quotidianamente permetteranno che i benefici ottenuti con il trattamento osteopatico si mantengano nel tempo quindi sono utili sia per i pazienti che per gli operatori. Benché siano semplici e di facile realizzazione, i loro effetti sono profondi. Eseguiti giornalmente e correttamente aiuteranno ad assicurare una salute migliore ed una maggiore vitalità.

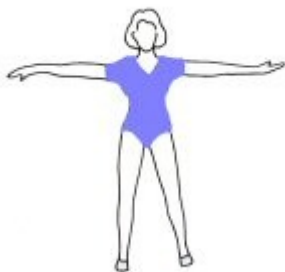
1) RESPIRAZIONE RIGENERATIVA

Seduti con la schiena diritta, in posizione confortevole, appoggiare la lingua sul palato con la punta appena dietro i due incisivi. Chiudere la bocca ed inspirare con le narici facendo attenzione ad espandere bene la gabbia toracica: mantenere l'inspirazione contando sino a sette. Espirare con la bocca, secondo il proprio ritmo, mantenendo la lingua a contatto con il palato.

Ripetere per 7 respirazioni, due volte al giorno.

Questo esercizio è considerato il più importante.

2) ELEVAZIONE DELLE BRACCIA, IN PIEDI



- In posizione eretta a gambe divaricate, con i piedi in corrispondenza delle spalle, braccia sollevate lateralmente all'altezza delle spalle
- Il palmo della mano sx è rivolto verso l'alto, quello della dx verso il basso
- Mantenere questa posizione per più tempo possibile facendo respirazioni lente e profonde (cercare di arrivare a dieci minuti)
- Alla fine dell'esercizio, mantenendo le braccia tese, sollevarle al di sopra del capo senza piegarle e senza spostarle in avanti e poi abbassarle lungo i fianchi

Questo esercizio produce una buona tensione dei muscoli delle braccia e rafforza quelli del dorso: se eseguito correttamente porta in breve tempo ad una buona apertura delle spalle il che favorisce una buona respirazione.

3) TORSIONE DELL'ANCA



Supini, le braccia stese all'altezza delle spalle, il palmo delle mani come nell'esercizio

precedente, ruotare l'anca e la gamba di sx su quella di dx mantenendola tesa. Tenere le spalle appoggiate al suolo e respirare profondamente mantenendo la posizione per cinque minuti o sino alla comparsa di dolore.

Riportare la gamba sx nella posizione di partenza e ripetere con la destra. Fare l'esercizio una volta al giorno. Lo scopo è di mantenere la posizione per cinque minuti da ogni lato senza dolore.

Questo esercizio distende i muscoli pelvici ed è particolarmente utile per chi soffre di dolori dorso-lombari.

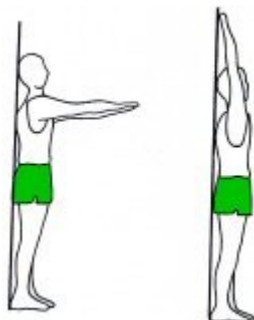
4) STIRAMENTO VERTEBRALE



Seduti su una sedia con lo schienale diritto, cosce parallele al suolo e gambe perpendicolari al pavimento. Piegarsi in avanti con i gomiti all'interno delle ginocchia, ruotare le mani ed afferrare i piedi con le dita sotto l'arco plantare ed i pollici sul dorso del piede. Respirare lentamente e a fondo per almeno cinque minuti. Eseguire l'esercizio una volta al giorno.

Questo esercizio di distensione rende elastica la zona lombare e permette di camminare più facilmente con un senso di leggerezza nel dorso.

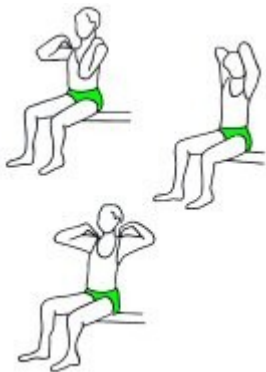
5) IN PIEDI



Appoggiati ad una parete in modo che i calcagni, il fondo della schiena, le spalle e la parte posteriore del capo siano a contatto con il muro. Alzare le braccia in avanti con i pollici che si toccano sollevandole il più lentamente possibile sopra il capo sino a toccare la parete, quindi abbassarle lateralmente sino a toccare i fianchi. Respirare lentamente e a fondo; eseguire due volte, quotidianamente.

Questo esercizio serve a mantenere la posizione corretta della gabbia toracica, libera il diaframma e tende i muscoli dalla zona pelvica sino alla nuca.

6) ROTOLAMENTO DELLE SPALLE



Seduti su di una sedia con la spalliera diritta, i piedi appoggiati al pavimento.

- Portare i gomiti in avanti tenendo la punta delle dita a contatto con le spalle
- Durante la fase di inspirazione portare i gomiti verso l'alto e abbassare la testa in avanti
- Durante l'espirazione ruotare i gomiti lateralmente e fuori tornando alla posizione di partenza e intanto riportare la testa dritta come all'inizio

Eseguire cinque volte per due-tre volte al giorno.

Questo esercizio toglie la tensione ai muscoli del collo e delle spalle.

7) FLESSIONE DELLE GINOCCHIA



In piedi di fronte ad una parete a una distanza di circa 1 metro e mezzo, piedi perpendicolari alle spalle. Appoggiare le mani contro il muro, poi piegare le ginocchia il più possibile mantenendo i calcagni a contatto con il pavimento. Mentre le ginocchia rimangono piegate respirare profondamente e lentamente per almeno un minuto. Ripetere l'esercizio quotidianamente per cinque volte.

Questo esercizio distende il tendine d'Achille, migliora la tonicità dei muscoli delle gambe e permette di camminare più correttamente.

Se avete appena eseguito questi esercizi, avete disteso e liberato la maggior parte del corpo in circa mezz'ora. Tutti questi movimenti sono necessari per fare fluire liberamente la forza vitale in tutto il corpo.