

Che cos'è la ginnastica dolce?

La ginnastica dolce è basata sull'analisi del proprio corpo. È, quindi, l'attivazione del sistema psico-motorio. La respirazione avviene lentamente. Ogni seduta richiede una fase preparatoria che consenta la «visualizzazione» di quello che accade dentro di noi.

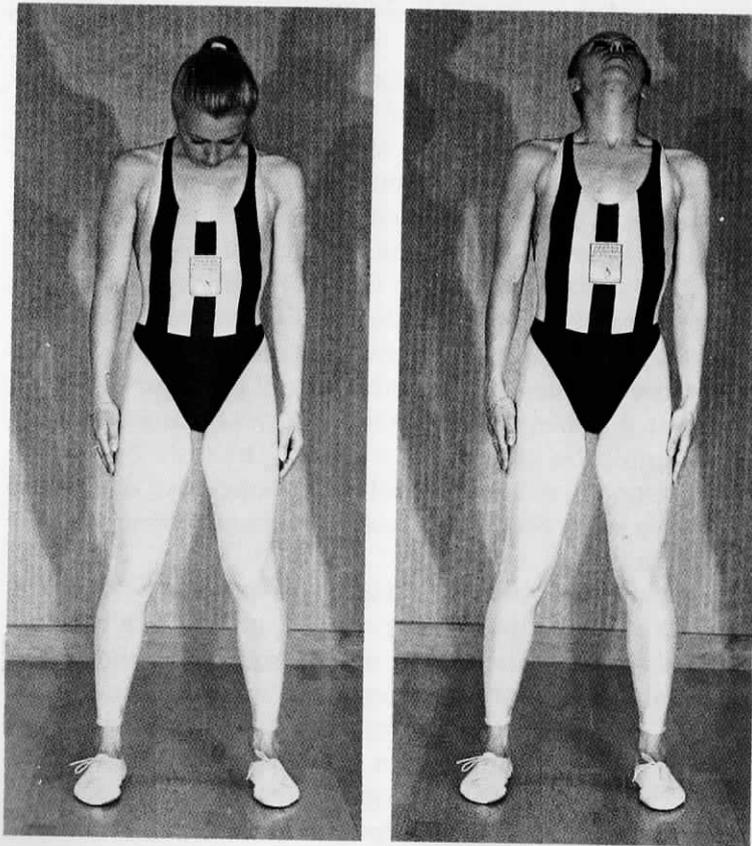
L'allenamento varia a seconda di ciò che si vuole ottenere. Da qui la diversificazione dei corsi. Conviene, perciò, apportare qualche variante sia ai movimenti sia alla musica, facendo ricorso a tecniche sempre nuove. In un corso di ginnastica dolce, è abolito tutto ciò che è meccanico e vi si accederà solo a partire dalla prima lezione. Gli allievi andranno corretti e avviati a prendere coscienza del proprio corpo. Questi sono tutti elementi indispensabili che, se messi in atto, contribuiranno al buon svolgimento del corso. Dare a coloro che praticano questa ginnastica il gusto per la tecnica insegnata è l'obiettivo perseguito. Si tratta, insomma di un interscambio tra insegnante e allievi. Del resto è possibile dedicare un corso a un solo allievo: in quel caso qualunque musica va bene. Starà a lui, poi, creare una coreografia personalizzata.

Ovviamente, un corso di ginnastica dolce è organizzato e diretto da un istruttore, cui spetta il compito di avvicinare l'allievo a questa disciplina e di predisporre un programma adatto al livello di preparazione (principiante o avanzato, a seconda dei casi). È fondamentale l'effetto prodotto in chi è privo di basi. Il successo di un corso dipende dalla personalità dell'insegnante. Ma lo scopo da raggiungere è, prima di tutto, la costruzione di un corpo armonioso.

**PRESENTAZIONE DI UN CORSO COMPLETO
DI GINNASTICA DOLCE**

RISCALDAMENTO DEL COLLO

Ruotarlo in avanti, indietro, di lato, compiendo prima mezzo giro, poi un giro completo, prima verso destra, poi verso sinistra



76

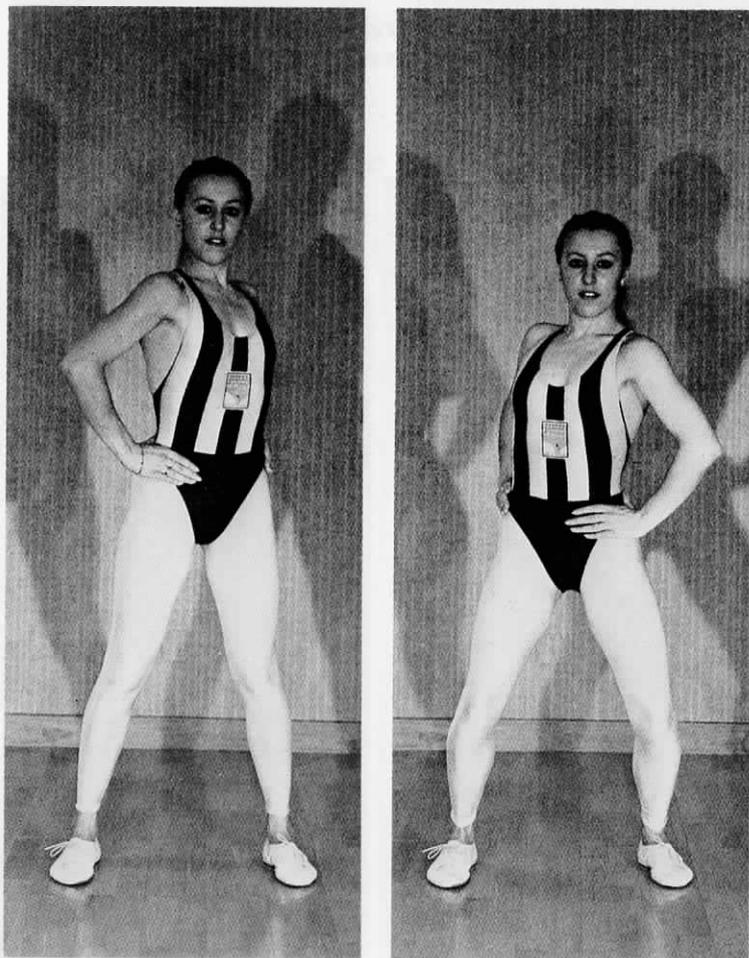
ESERCIZI PER IL SENO

A sinistra: braccia flesse e gomiti all'altezza delle spalle. Aprire e chiudere le braccia sul seno. A destra: tenendo le braccia piegate orizzontalmente, spingere indietro i gomiti



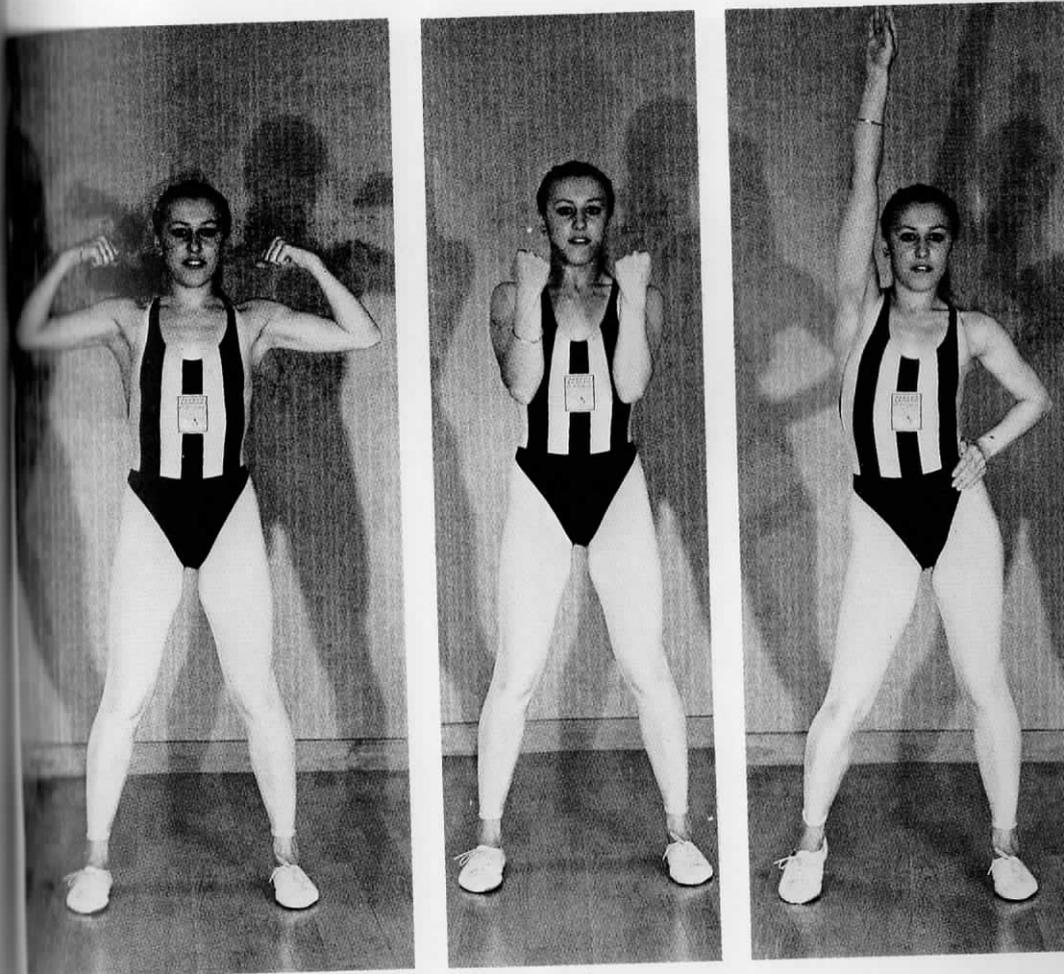
77

ESERCIZI PER LA VITA



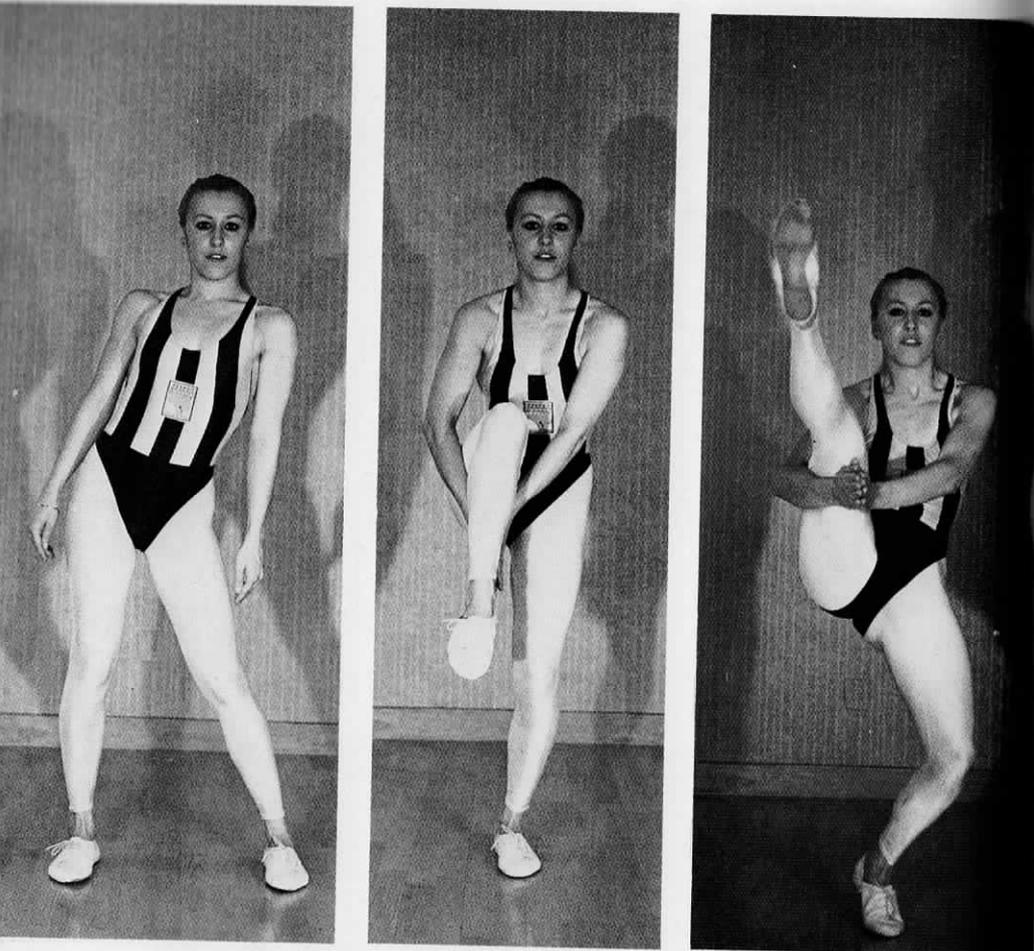
A sinistra: gambe tese, torsioni a destra e a sinistra. Importante: non muovere il bacino e contrarre glutei e addominali. A destra: identico esercizio a gambe piegate. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi

ESERCIZI PER LE BRACCIA

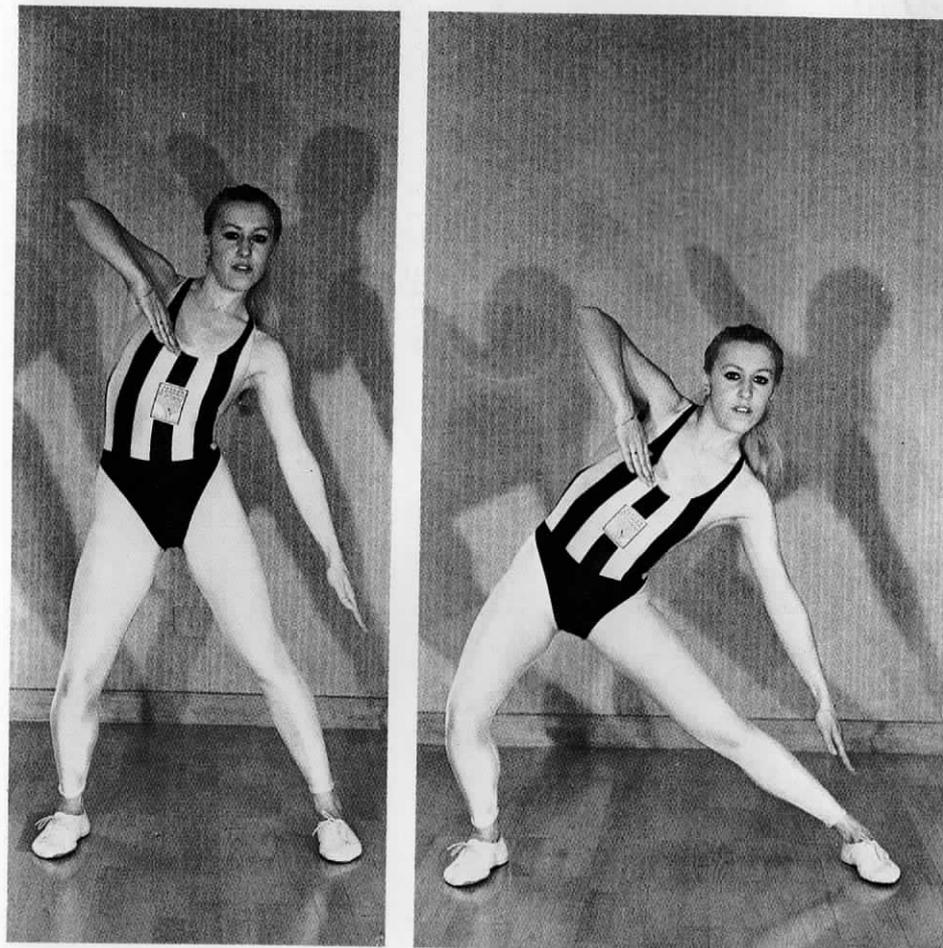


*Da sinistra a destra:
Flessione-estensione laterale delle braccia, con i pugni chiusi
Identico esercizio eseguito frontalmente. Alternare i due esercizi su 8, 4, 2, 1 tempi.
Ancheggiare da fermi alzando il braccio. Alternare destra-sinistra*

ESERCIZI PER LE GAMBE



Da sinistra a destra:
A gambe tese, oscillare i fianchi da destra a sinistra
Gamba d'appoggio flessa, flessione-estensione in avanti dell'altra gamba, battendo le mani al di sotto della coscia. Alternare destra-sinistra su 8, 4, 2, 1 tempi



A sinistra: un braccio teso e l'altro piegato, stiramento in direzioni opposte, con lieve flessione della gamba d'appoggio

A destra: identico esercizio con flessione pronunciata della gamba. Alternare i due esercizi a destra e a sinistra su 8, 4, 2, 1 tempi

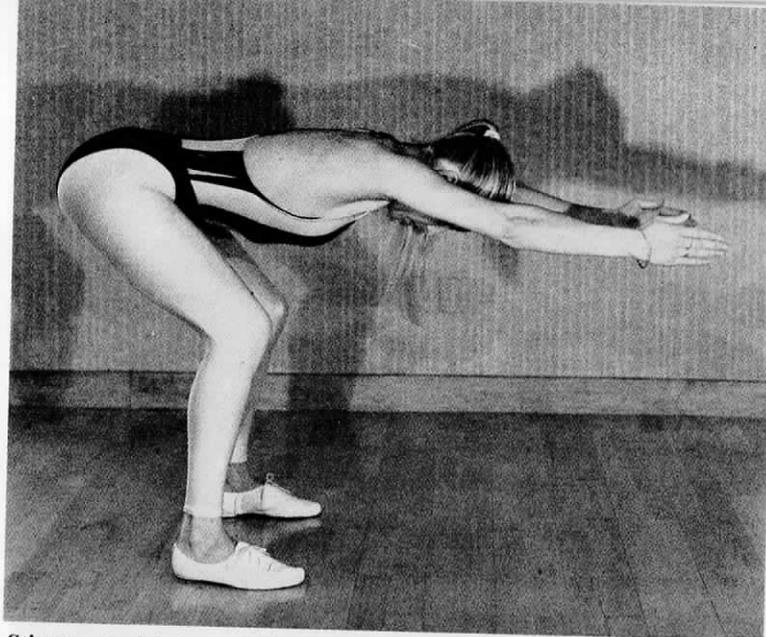
POTENZIAMENTO MUSCOLARE



A sinistra: gamba piegata, tendere il piede, flettere il piede. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi

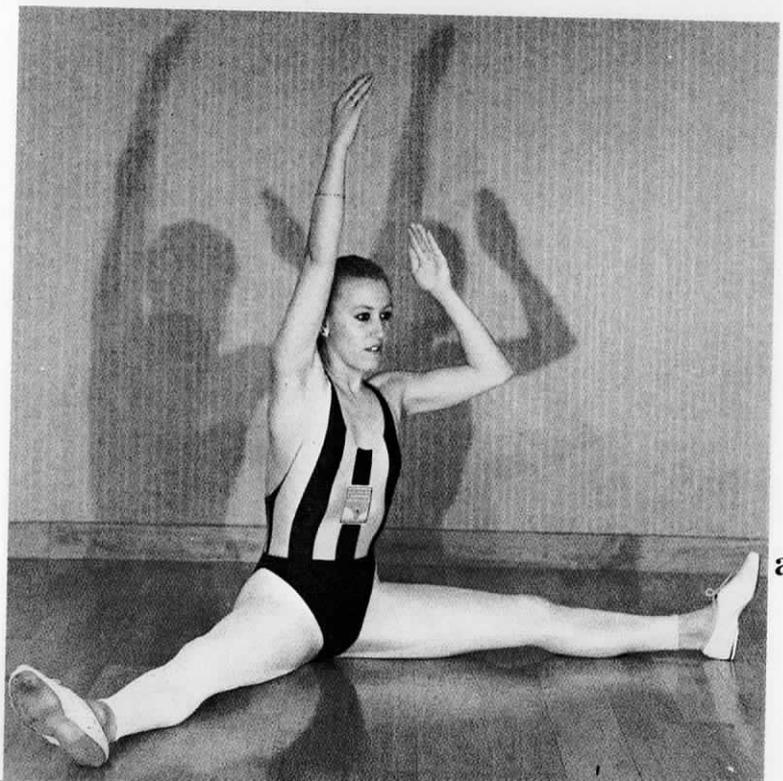


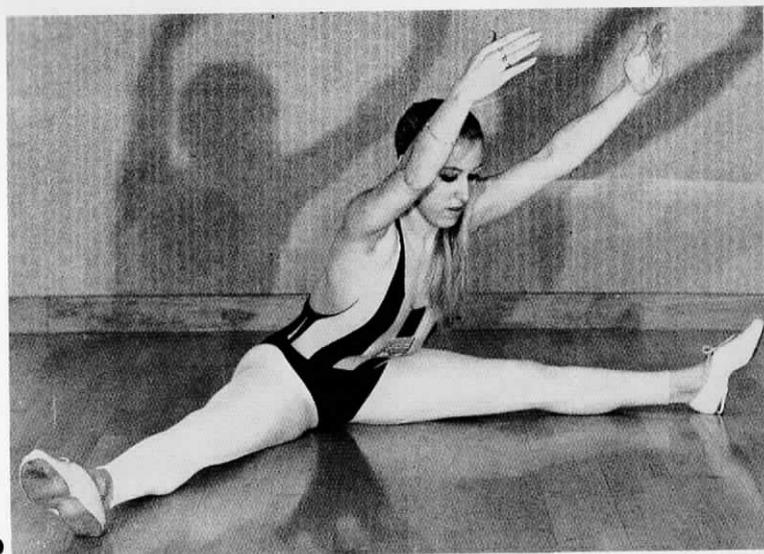
A destra: tirare la punta del piede verso il gluteo. Alternare destra-sinistra su 8, 4, 2, 1 tempi



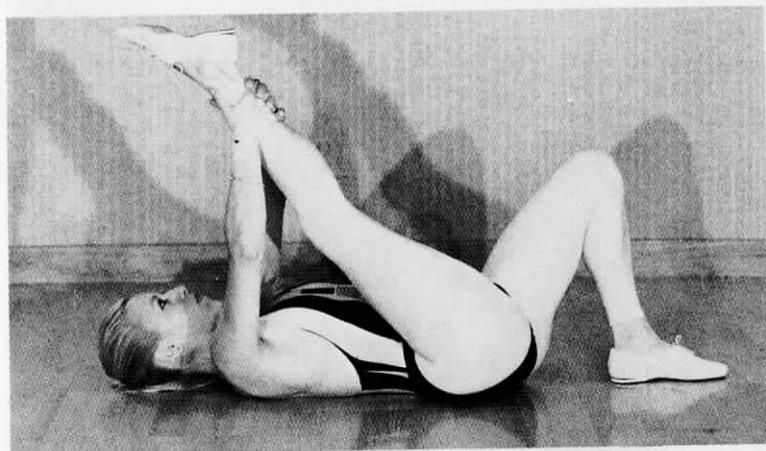
Stiramento del dorso dritto: prima a gambe piegate, poi a gambe tese. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi

Posizione iniziale: a) Stendere alternativamente le braccia verso l'alto in 8, 4, 2, 1 tempi





b) Abbassarsi lentamente fino a toccare il pavimento. Importante: non farlo di scatto ma con la massima calma



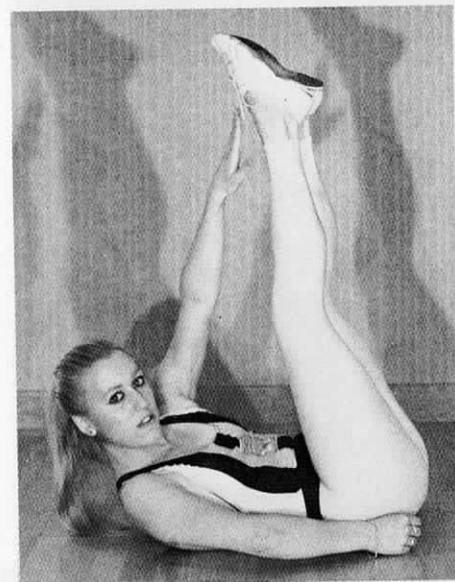
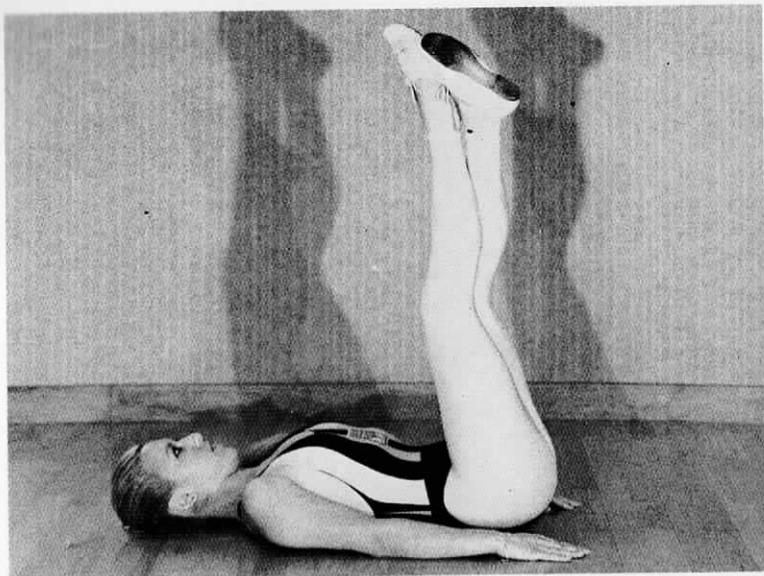
Gamba d'appoggio flessa, stiramento della gamba tesa verso il petto

ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI



*Appoggiandosi sui gomiti, addominali contratti:
a) Flessione
b) Estensione delle gambe in verticale. 25 volte.
Riposo. Ripetere 25 volte*

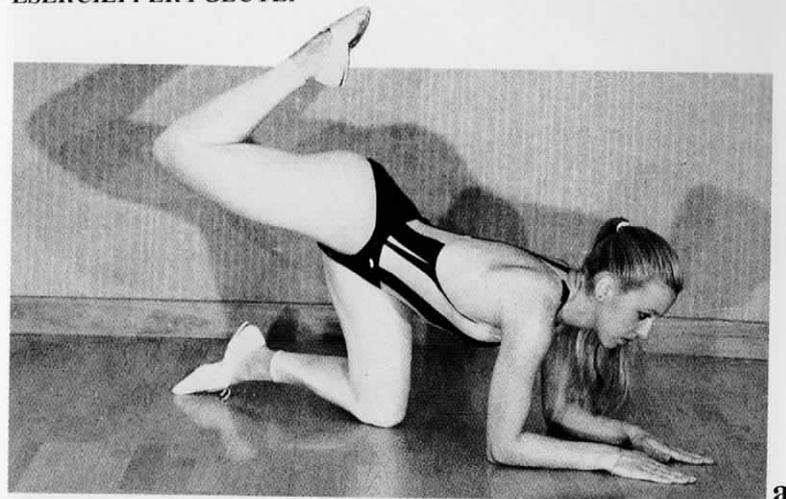




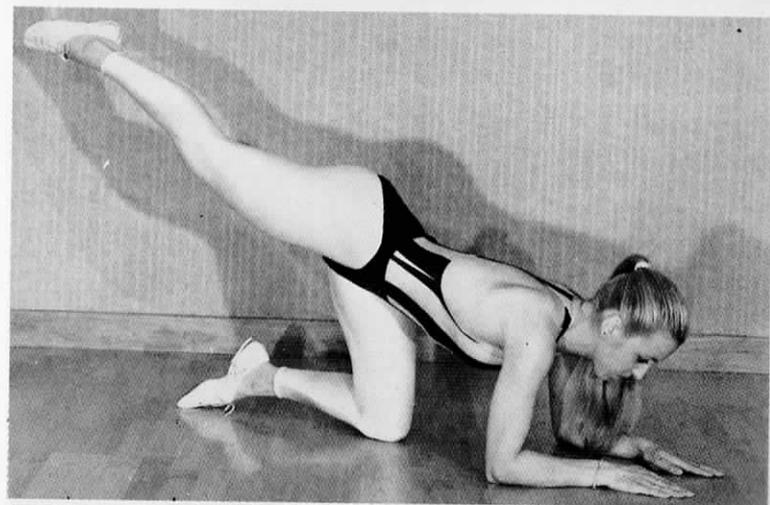
Sopra: gambe tese in verticale, piccole sforbiciate incrociate delle caviglie. 25 volte. Riposo. Ripetere 25 volte

Gambe unite e tese in verticale: sollevare il busto fino a toccare con la mano il piede opposto. 25 volte. Riposo. Ripetere 25 volte

ESERCIZI PER I GLUTEI

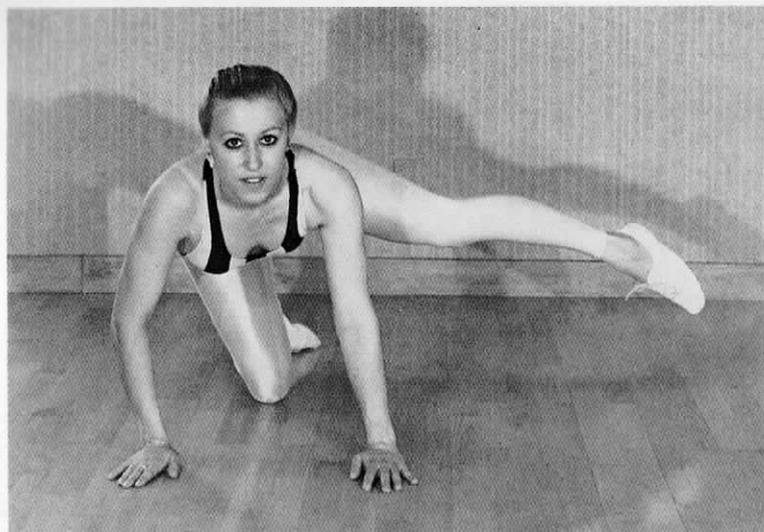


a



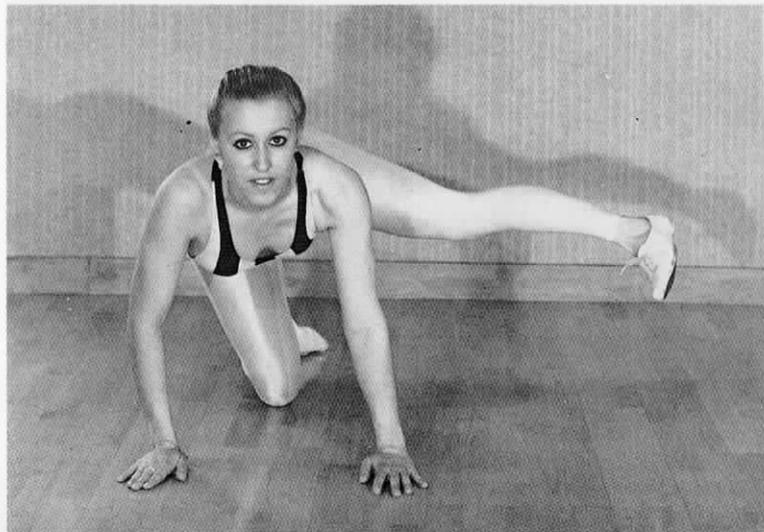
b

Carponi, appoggiati sui gomiti, sollevare una gamba in modo che sia allineata con il dorso: a) Flettere avvicinando il piede al gluteo b) Estensione. 30 volte. Riposo. Ripetere l'esercizio. Attenzione: contrarre gli addominali per evitare di inarcarsi



a

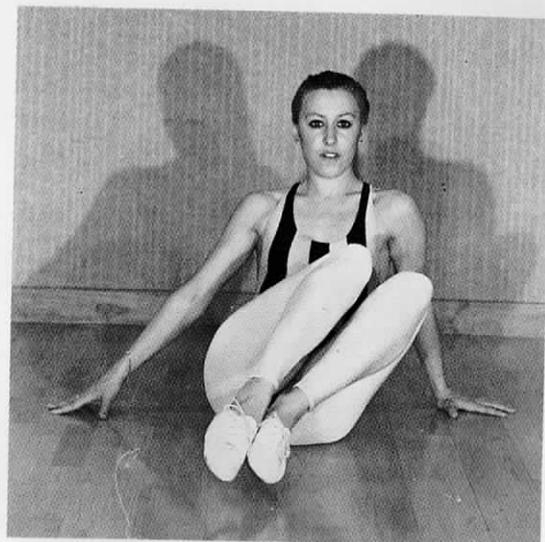
*Gamba tesa di lato: battere il piede sul pavimento. a) Piede teso, 20 volte
b) Piede flesso, 20 volte. Riposo. Ripetere le due serie*



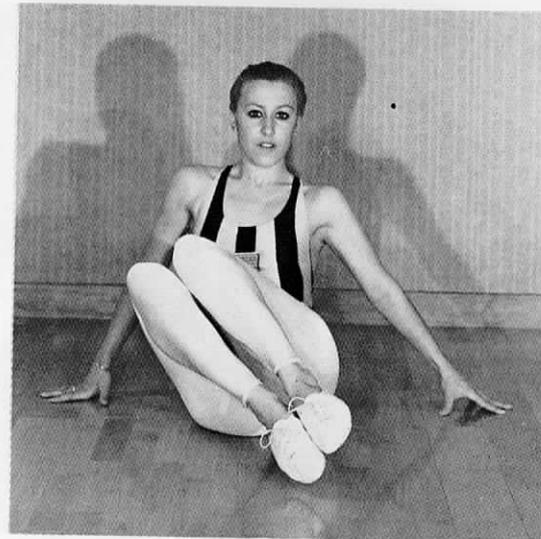
b

88

ESERCIZI PER I FIANCHI

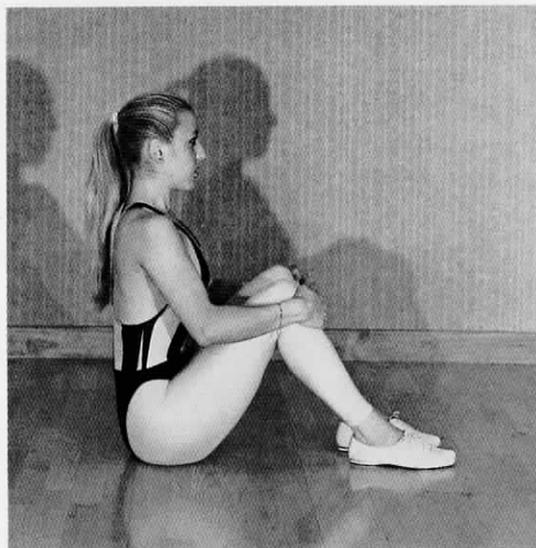


In equilibrio sui glutei, reggendosi con le mani, abbassare lateralmente le ginocchia, prima a destra poi a sinistra. 30 volte. Riposo. Ripetere



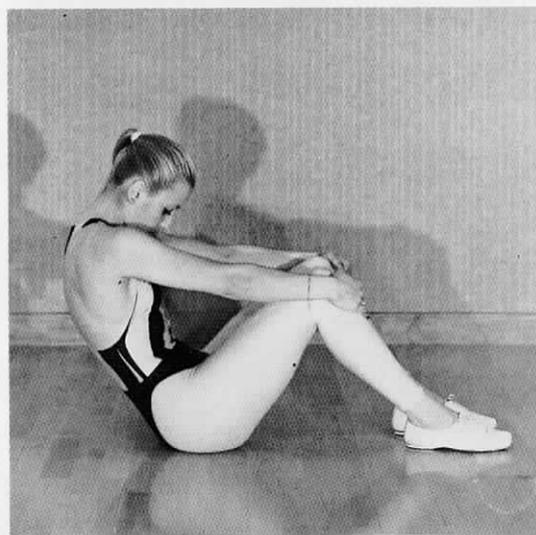
89

RILASSAMENTO

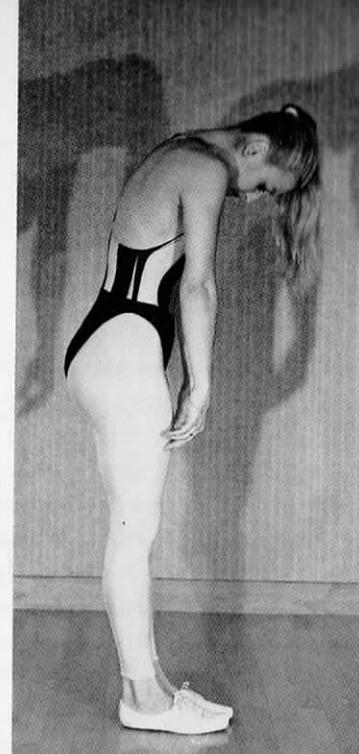
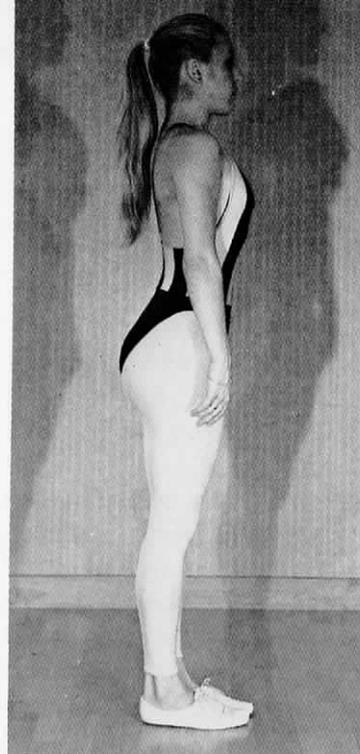


a

Posizione seduta, mani sulle ginocchia: a) Inspirare tenendo il busto eretto. b) Espirare incurvando la schiena. 10 volte



b



In piedi, con le gambe leggermente distanziate e pancia in dentro: inspirare stirando la schiena. Espirare incurvando progressivamente il dorso. L'esercizio deve essere eseguito molto lentamente. 10 volte

