

Allenamento per la prevenzione delle cadute: Yoga, Qigong, Pilates: Attività multitasking cognitiva

Questi esercizi combinano l'attività multitasking cognitiva con l'equilibrio (attività motoria) e contribuiscono a evitare le cadute nella quotidianità.

Qigong: arcobaleno in movimento



In posizione di semi-tandem, portare la gamba destra in avanti. Inspirare e spostare il peso sulla gamba destra, sollevare lentamente le braccia davanti al petto verso l'alto, sopra la testa, con i palmi delle mani rivolti verso il basso.

Espirare, stare sulla gamba destra lievemente flessa, sollevare leggermente la gamba sinistra e portare la punta del piede contro la caviglia destra. Il braccio destro rimane sopra la testa, come se ci si reggesse a un palo. Il braccio sinistro, con il palmo della mano rivolto verso l'alto disegna un cerchio da destra a sinistra.

Inspirare, fare un passo avanti e spostare il peso sulla gamba sinistra, muovendo nuovamente il braccio sinistro verso l'alto.

Espirare e cambiare lato.

Esercizio cognitivo supplementare: ogni volta che si espira citare un colore preferito. 6 colori diversi.

Ripetere i 6 colori 2-3 volte nella medesima sequenza. 2-3 serie, 30 secondi di pausa tra le serie.

Varianti

- Nominare i 6 colori nello stesso ordine, avanti e indietro.

- Nominare i 6 colori nell'ordine corretto dell'arcobaleno (rosso, arancione, giallo, verde, blu, viola).
- Camminare all'indietro.

Più facile

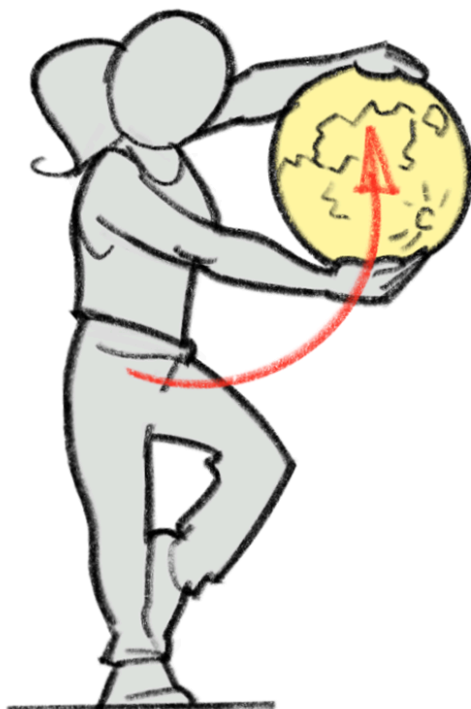
- Nominare solo 4 colori anziché 6 e ripetere la stessa sequenza 3 volte.

Più difficile

- Nominare 9 colori anziché 6 e ripetere la stessa sequenza 2 volte.

Osservazione: Visualizzazione: immaginare di tenere l'arcobaleno tra le due mani e vederne le estremità in mano.

Qigong: guardando la luna



In piedi a gambe chiuse, le mani davanti all'addome si avvicinano come se si volesse tenere in mano «la luna». Inspirare.

Espirando, eseguire un passo avanti con la gamba destra, sollevare lievemente la punta del piede sinistro fino alla caviglia destra e portare entrambe le braccia in avanti: la mano sinistra tiene la luna dall'alto, la destra da sotto. Lo sguardo segue le mani.

Inspirando, appoggiare la gamba sinistra e riportare le braccia e il busto nella posizione iniziale.

8-12 passi, quindi cambiare lato. 2-3 serie, 30 secondi di pausa tra le serie.

Varianti

- Cambiare lato dopo 3 passi.
- Cambiare lato dopo ogni passo.
- Posizione iniziale di tandem e avanzare su una linea retta.

Più facile

- Tenere in mano una palla o un palloncino.

Più difficile

- Ogni volta che si espira nominare un mese nell'ordine giusto (da gennaio a dicembre).

Osservazione: Nel Qigong la luna piena è simbolo di chiarezza e perfezione. Durante l'esecuzione dell'esercizio lo sguardo segue costantemente la luna.

Fonte: Julia Conzelmann, esperta Sport per gli adulti Svizzera esa, (Pilates, Yoga, Qigong)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO