

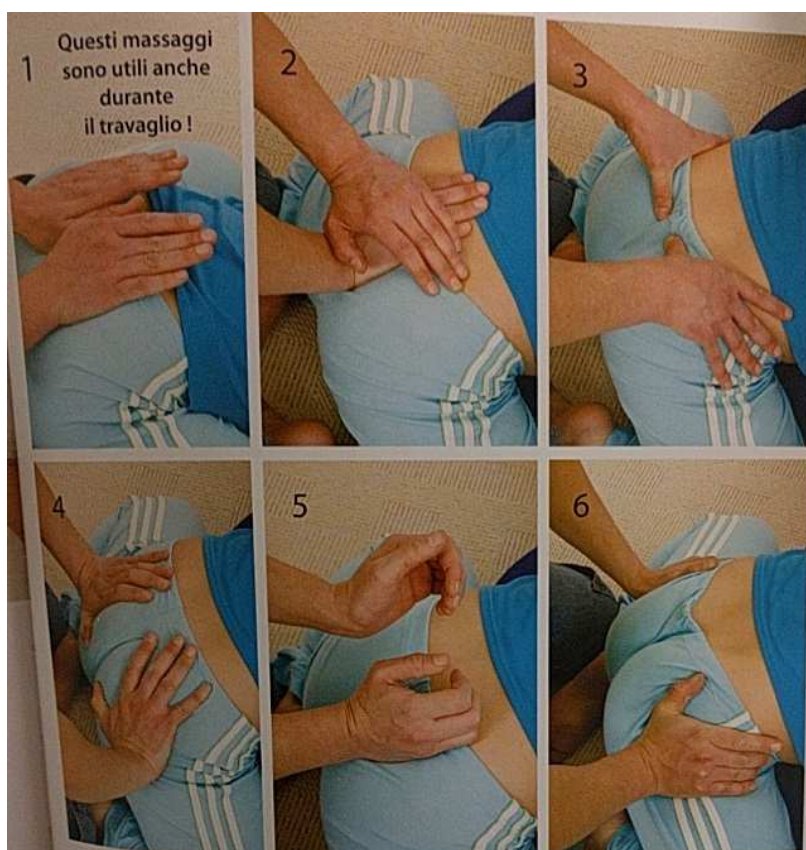
MOVIMENTO

Posizioni Antalgiche





Sdraiati sulla schiena con le gambe piegate e la mani sotto la nuca, abbandona il peso del corpo e lascia che il bacino venga spostato su e giù molto lentamente. Il compagno deve avvicinarsi al bacino, collocando le gambe flesse ai lati delle cosce, tenendo le braccia tese. Movimenti lenti.



1. Mani ferme sul sacro. Scendendo poi verso le ginocchia. Movimento continuo dal centro verso l'esterno come per spianare le pagine di un libro.
2. Mani a croce sul sacro esercitando una leggera pressione.
3. Dal coccige segui con i pollici la struttura ossea fino ai fianchi, esercitando una leggera pressione o fare dei piccoli cerchi.
4. Mani ben aperte sui glutei ruotate contemporaneamente verso l'esterno.
5. Mani a pugno aperto, picchietta in modo alternato sul sacro
6. Mani sui fianchi, avvicinale stringendo il bacino durante l'espiazione della donna. (schiaccianoci)