

Indice del libro

Introduzione

1. Postura

- Quante persone possono affermare di avere una postura corretta?
- Come si può convivere con la mancanza di equilibrio?
- La vita quotidiana plasma il nostro corpo, i nostri gesti e la nostra postura
- Per quale motivo manteniamo queste asimmetrie, questi squilibri?
- Perché è bene ottimizzare la propria postura?

2. Un corpo interconnesso

- Cosa succede quando il corpo è in movimento?
- Come funziona? Le catene muscolari
- Perché i nostri gesti e posture non sono spontaneamente corretti?
- Perché correggere, equilibrare e rafforzare? Quali sono i vantaggi?

3. Agire sul gesto e la postura

- Da dove cominciare e come fare per migliorare la postura o il gesto?
- Dove, quando, come, perché?
- Quali vantaggi offre questo metodo?
- Come procedere?
- Perché eseguire i movimenti con l'appoggio sull'avampiede?
- Quale postura mantenere durante gli esercizi?
- Quale respirazione adottare durante gli esercizi?

4. Esercizi

- Lancio e ricezione della palla
- Classificazione degli esercizi

5. Sequenza

- Riscaldamento
- Sequenza di base
- Sequenza intensificata
- Livello di difficoltà
- Giocare in due
- Quando l'esercizio diventa un gioco da praticare all'interno o all'esterno

6. Perché è importante avere un corpo interconnesso

- Corsa e Marcia
- Calcio e Rugby
- Il ruolo della parte superiore del corpo negli sport di scivolamento
- La connessione braccia/busto/bacino nel tennis
- Ginnastica

Conclusione

Ringraziamenti

Bibliografia