

Lorenzo Ponteduro | Osteopata

GESTI *di* BENESSERE

Piccoli rituali quotidiani
per muoverti, nutrirti
e vivere meglio



MOVIMENTO



NUTRIZIONE



RITUALI



BENESSERE

IL TUO TEMPO. IL TUO CORPO. IL TUO BENESSERE.



PARTE 1 —

COME USARE QUESTO FASCICOLO



*Scegli il tempo che hai oggi:
l'importante è la continuità,
non la perfezione.*

**1 RESET EXPRESS • 6 MINUTI**

- quando hai poco tempo
- 2-3 esercizi chiave

**2 ROUTINE QUOTIDIANA • 12-15 MINUTI**

- il cuore del fascicolo
- mobilità + respiro + stretching

**3 SCARICO RILASSANTE • 10 MINUTI**

- sera o weekend
- movimenti lenti e decompressione

**4 ASCOLTA I SEGNALI**

- **VERDE:** sensazione buona, continua
- **GIALLO:** riduci ampiezza o tempo
- **ROSSO:** dolore forte, formicolio importante o sintomi insoliti: fermati

**3 REGOLE SEMPLICI**

- 🌸 respira lentamente
- 🌸 muoviti senza forzare
- 🌸 meglio poco ma spesso





PARTE 2 —

LA TUA ROUTINE QUOTIDIANA



Una sequenza semplice da 12–15 minuti per sentirti più mobile, più leggero e più presente nel corpo.



1		Respirazione diaframmatica	1 min
2		Allungamento collo laterale	30 sec per lato
3		Rotazione toracica	6 per lato
4		Estensione toracica su sedia	6 respiri
5		Child pose con allungamento laterale	30 sec per lato
6		Gatto-mucca dolce	8 ripetizioni
7		Affondo dinamico per psoas	30 sec per lato
8		Figura 4 / glute stretch	30 sec per lato
9		90/90 anche	6 passaggi per lato
10		Knee-to-wall caviglia	8 per lato
11		Stretch polpaccio al muro	30 sec per lato
12		Roll sotto il piede	45 sec per lato



QUANDO FARLA

mattina • pausa lavoro • sera

I BENEFICI CHE SENTIRAI



PIÙ MOBILITÀ



MENO RIGIDITÀ



POSTURA PIÙ LIBERA



MIGLIORE RESPIRAZIONE



PIÙ BENESSERE QUOTIDIANO



PARTE 2 —

RESPIRO, COLLO & TORACE



1 RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA



Obiettivo: rilassare il corpo e migliorare la respirazione profonda.



Come si fa: sdraiati sulla schiena, una mano sul petto e una sull'addome, inspira dal naso gonfiando la pancia, espira dalla bocca svuotando bene.



Dose: 3–5 minuti.



BASE

3 respiri



STANDARD

5 respiri



ATTIVO

10 respiri



2 ALLUNGAMENTO COLLO LATERALE



Obiettivo: alleviare tensioni al collo e migliorare la mobilità.



Come si fa: siediti con la schiena dritta, inclina la testa di lato portando l'orecchio verso la spalla, spalle rilassate.



Dose: 20–30 secondi per lato.



BASE

lieve inclinazione



STANDARD

maggiore apertura



ATTIVO

aggiungi respiro profondo



3 ROTAZIONE TORACICA DA SUPINO



Obiettivo: migliorare la mobilità toracica e ridurre tensioni alla schiena.



Come si fa: sdraiati, braccia aperte, porta le ginocchia da un lato mantenendo le spalle a terra, poi torna al centro.



Dose: 6–8 ripetizioni per lato.



BASE

ginocchia leggermente piegate



STANDARD

ginocchia unite



ATTIVO

aggiungi pausa di 2 secondi

PARTE 3 •

SCHIENA & TORACE



4 ESTENSIONE TORACICA SU SEDIA

Obiettivo: aprire il petto e migliorare la respirazione.

Come si fa: siediti al centro della sedia, porta le mani dietro la schiena o apri le braccia, inspira aprendo il petto, espira rilassando le spalle.

Dose: 5-8 respiri profondi.

● **BASE**
mani dietro
la schiena



● **STANDARD**
braccia aperte



● **ATTIVO**
lieve estensione
e sguardo in alto



5 CHILD POSE CON ALLUNGAMENTO LATERALE

Obiettivo: rilasciare tensione su schiena e costati.

Come si fa: dalla posizione del bambino, cammina le mani verso destra o sinistra, lascia scendere il fianco opposto, respira lentamente.

Dose: 5-6 respiri per lato.

● **BASE**
braccia in avanti



● **STANDARD**
allungamento
laterale



● **ATTIVO**
cammina più
lontano con le mani



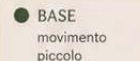
6 GATTO-MUCCA DOLCE

Obiettivo: mobilizzare la colonna e migliorare la flessibilità.

Come si fa: in quadrupedia, inspira inarcando la schiena, espira arrotondandola. Muoviti con dolcezza.

Dose: 6-8 cicli lenti.

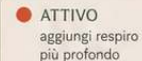
● **BASE**
movimento
piccolo



● **STANDARD**
movimento
completo



● **ATTIVO**
aggiungi respiro
più profondo





PARTE 4 •

ANCHE & GAMBE



7) AFFONDO DINAMICO PER PSOAS

🎯 **Obiettivo:** rilasciare lo psoas, migliorare la mobilità dell'anca e la postura.

⋮ **Come si fa:** parti in affondo basso, bacino in retroversione, porta il bacino avanti inspirando e torna indietro espirando, busto eretto.

🕒 **Dose:** 6–8 movimenti per lato.



● BASE
ampiezza
ridotta



● STANDARD
ampiezza
media



● ATTIVO
braccia in alto
e torsione leggera



8) FIGURA 4 / GLUTE STRETCH

🎯 **Obiettivo:** allungare i glutei e deconstrarre la zona lombare.

⋮ **Come si fa:** sdraiati supino, incrocia una caviglia sopra il ginocchio opposto, afferra la coscia e porta la gamba verso il petto.

🕒 **Dose:** 30–45 secondi per lato.



● BASE
mani dietro
la coscia



● STANDARD
afferra sotto
il ginocchio



● ATTIVO
spingi
leggermente il
ginocchio incrociato



9) 90/90 ANCHE

🎯 **Obiettivo:** migliorare la mobilità delle anche e la rotazione interna/esterna.

⋮ **Come si fa:** siediti con le gambe in posizione 90/90, schiena eretta, inclina leggermente il busto in avanti.

🕒 **Dose:** 45–60 secondi per lato oppure 6 passaggi.



● BASE
schiena
eretta



● STANDARD
lieve
inclinazione
in avanti



● ATTIVO
aggiungi
rotazioni del
busto



Muoviti in un range comodo: la qualità viene prima della profondità.



PARTE 5 —

CAVIGLIE, POLPACCI & PIEDI



10) KNEE-TO-WALL CAVIGLIA

- ✿ **OBIETTIVO:** migliorare la mobilità della caviglia e la flessione dorsale.
- ✿ **COME SI FA:** in affondo davanti a un muro, porta lentamente il ginocchio verso il muro mantenendo il tallone a terra, poi torna indietro e ripeti.
- ✿ **DOSE:** 2 serie da 8 ripetizioni per gamba.



11) STRETCH POLPACCIO AL MURO

- ✿ **OBIETTIVO:** allungare i muscoli dell polpaccio e ridurre le tensioni.
- ✿ **COME SI FA:** mani al muro, una gamba indietro, tallone a terra, spingi delicatamente in avanti e mantieni.
- ✿ **DOSE:** 30 secondi per gamba.



12) ROLL SOTTO IL PIEDE

- ✿ **OBIETTIVO:** rilassare la fascia plantare e migliorare la circolazione.
- ✿ **COME SI FA:** seduto o in piedi, fai scorrere lentamente avanti e indietro una pallina o una bottiglia sotto il piede.
- ✿ **DOSE:** 1-2 minuti per piede.

ROUTINE EXPRESS • 6 MINUTI

1 MINUTO
RESPIRO1 MINUTO
COLLO1 MINUTO
TORACE1 MINUTO
ANCHE2 MINUTI
CAVIGLIE
E PIEDI



PARTE 1 —

RITUALE SERALE DI SCARICO



*10 minuti per chiudere la giornata
con più leggerezza*



1 GAMBE SULLA SEDIA

- **OBIETTIVO:** scaricare schiena e gambe.
- **COME SI FA:** sdraiati e appoggia i polpacci sulla sedia, respira lentamente.
- **DOSE:** 2–3 minuti.



2 CHILD POSE DOLCE

- **OBIETTIVO:** rilassare schiena e respiro.
- **COME SI FA:** porta i glutei verso i talloni e lascia scivolare le mani avanti.
- **DOSE:** 5–6 respiri.



3 TORSIONE SUPINA MORBIDA

- **OBIETTIVO:** lasciare andare tensione e rigidità.
- **COME SI FA:** ginocchia piegate, scendi di lato senza forzare le spalle.
- **DOSE:** 30 secondi per lato.



4 CONSIGLI PER DORMIRE MEGLIO



LUCI PIÙ BASSE

Crea un'atmosfera calda e soffusa nelle ore serali.



MENO SCHERMO

Evita dispositivi almeno 1 ora prima di dormire.



RESPIRO LENTO

Qualche minuto di respiro profondo aiuta a calmare la mente.



ACQUA SENZA ESAGERARE

Idratati durante il giorno, la sera solo piccole quantità.



PARTE 1

NUTRIZIONE & PICCOLI AIUTI



*Niente estremismi:
più qualità quotidiana,
meno eccessi.*



PIÙ SPESSO

- ✓ verdure e frutta colorate
- ✓ legumi e cereali semplici
- ✓ olio extravergine d'oliva
- ✓ pesce, uova o proteine di qualità
- ✓ frutta secca e semi
- ✓ acqua durante la giornata



MENO SPESSO

- ✗ snack ultra-processati
- ✗ bibite zuccherate
- ✗ alcol in eccesso
- ✗ grandi abbuffate serali
- ✗ dolci ricchi tutti i giorni
- ✗ saltare i pasti e arrivare troppo affamato

PICCOLI AIUTI DI CASA



cammina
spesso



acqua &
respiro



sonno più
comodo



caldo o
ghiaccio?



creme
e gel



automassaggio

INTEGRATORI SEMPLICI

omega-3 • magnesio • vitamina D

opzioni possibili, non obbligatorie.





PICCOLI AIUTI DI CASA

Gesti semplici per alleggerire la giornata



CAMMINA SPESSO

5-10 minuti fanno già la differenza.



ACQUA & RESPIRO

Bevi a piccoli sorsi e rallenta il respiro per 1 minuto.



CALDO O GHIACCIO?

Caldo: rigidità e tensione. Ghiaccio: fastidio irritato o molto sensibile, per pochi minuti.



CREME E GEL

Possano dare sollievo locale, senza sostituire movimento e valutazione.



AUTOMASSAGGIO

Pochi minuti, senza forzare, possono aiutare a scaricare.

QUANDO FERMARTI



- dolore nuovo e forte
- formicolio importante
- debolezza
- febbre o malessere



INTEGRAZIONE SEMPLICE

Prima la base, poi il resto



LE VERE BASI

-  routine quotidiana
-  sonno
-  alimentazione semplice
-  cammino e movimento



OPZIONI PIÙ COMUNI

-  **Omega-3** – utile se mangi poco pesce.
-  **Magnesio** – può essere una scelta semplice se tendi a tensione o crampi.
-  **Vitamina D** – da valutare soprattutto se già consigliata.
-  **Proteine** – utili se fai fatica a raggiungerle con il cibo.
-  **Curcuma/curcumina** – scelta opzionale, non essenziale.



REGOLA D'ORO

-  Non aggiungere tutto insieme: scegli solo ciò che ha senso per te.



CHIEDI CONSIGLIO

Se prendi farmaci, hai patologie, sei in gravidanza o hai dubbi, confrontati con un professionista.



Nessun integratore sostituisce le basi.



ABITUDINI CHE AIUTANO DAVVERO



Piccole scelte che cambiano la giornata



PAUSE DI MOVIMENTO

Ogni 45–60 minuti,
alzati e cambia posizione.



CAMMINO

Anche due brevi
camminate al giorno
sono utili.



SONNO

Orari un po' più
regolari aiutano
tutto il corpo.



SCHERMO & STRESS

Riduci stimoli
eccessivi soprattutto
la sera.



PASTI SEMPLICI

Più regolarità,
meno grandi
eccessi.



RESPIRA PIANO

1 minuto di respiro
calmo è già
un reset.



LA MIA GIORNATA

- ☐ mi sono mosso
- ☐ ho bevuto abbastanza
- ☐ ho fatto una pausa
- ☐ ho respirato con calma
- ☐ ho mangiato semplice
- ☐ ho dormito meglio



“ Piccoli gesti, ogni giorno,
fanno la differenza. ”



PARTE 3 —

RISVEGLIO IN 5 MINUTI



Un piccolo reset per iniziare la giornata
con più mobilità e leggerezza.



1 RESPIRO IN PIEDI CON BRACCIA IN ALTO



Obiettivo: attivare il respiro e ossigenare il corpo.



Come si fa: inspira sollevando le braccia, espira scendendole lentamente.



Dose: 5 respiri profondi.



2 MOBILITÀ CERVICALE DOLCE



Obiettivo: rilassare collo e spalle.



Come si fa: inclina lentamente la testa da un lato all'altro, poi avanti e indietro.



Dose: 4 movimenti per lato.



3 GATTO-MUCCA



Obiettivo: migliorare la mobilità della colonna e sciogliere la schiena.



Come si fa: inspira inarcando la schiena (mucca), espira arrotondandola (gatto).



Dose: 6–8 ripetizioni lente.



4 AFFONDO LIEVE PER ANCHE



Obiettivo: aprire le anche e risvegliare le gambe.



Come si fa: un passo avanti, scendi dolcemente e mantieni la schiena lunga.



Dose: 20–30 secondi per lato.



Quando farla: appena sveglio • prima del lavoro • nei giorni più rigidi





PARTE 4

RESET DA SCRIVANIA



Piccoli movimenti da fare durante la giornata quando senti collo, spalle e schiena più rigidi.



1 ALLUNGAMENTO DEL PETTO ALLA SEDIA



Obiettivo: aprire il petto e distendere le spalle in avanti.



Come si fa: afferra lo schienale della sedia, spingi il petto in avanti e lascia scivolare le scapole verso il basso.



Dose: 20-30 secondi.



2 ROTAZIONE DEL COLLO



Obiettivo: sciogliere tensioni al collo e migliorare la mobilità.



Come si fa: ruota lentamente il capo a destra e a sinistra, poi inclinalo dolcemente verso ciascuna spalla.



Dose: 3-5 ripetizioni per lato.



3 MOBILITÀ SPALLE E SCAPOLE



Obiettivo: attivare scapole e dorsali per una postura più leggera.



Come si fa: solleva le braccia a 90° e porta i gomiti indietro stringendo le scapole, poi torna e ripeti.



Dose: 8-10 ripetizioni.



4 TORSIONE SEDUTA DOLCE



Obiettivo: migliorare la mobilità toracica e decontrarre la schiena.



Come si fa: ruota il busto da un lato, mantieni la schiena lunga e respira profondamente.



Dose: 20-30 secondi per lato.



5 ALLUNGAMENTO POLPACCI IN PIEDI



Obiettivo: allungare i polpacci e migliorare la circolazione nelle gambe.



Come si fa: in appoggio al tavolo, porta una gamba indietro e spingi il tallone verso il pavimento.



Dose: 20-30 secondi per lato.



BASTANO

3-5
MINUTI



OGNI QUANTO:

ogni 60-90 minuti



dopo telefonate
lunghe



tra una visita
e l'altra





SCEGLI LA TUA ROUTINE

Tre modi semplici per usare il fascicolo in base al tempo che hai oggi.

6 MINUTI EXPRESS



Quando hai pochissimo tempo ma vuoi comunque prenderti cura di te.

SEQUENZA CONSIGLIATA



Respirazione diaframmatica
1 min



Allungamento
collo laterale
2 min



Rotazione toracica
da supino
2 min



Pausa e respiro
consapevole
1 min



Ideale al mattino presto, tra un impegno e l'altro o per ricaricarti in un attimo.

12-15 MINUTI QUOTIDIANA



La routine perfetta per ritrovare equilibrio e costanza ogni giorno.

SEQUENZA CONSIGLIATA



Respirazione diaframmatica
2 min



Allungamento
collo laterale
2 min per lato



Rotazione toracica
da supino
2 min per lato



Gatto-mucca
2 min



Pausa e respiro
consapevole
2-3 min



Il tuo appuntamento quotidiano con il benessere: corpo, mente e respiro in armonia.

20 MINUTI COMPLETA



Il rituale completo per rilasciare tensioni, muoverti e rigenerarti.

SEQUENZA CONSIGLIATA



Respirazione diaframmatica
2 min



Allungamento
collo laterale
2 min per lato



Rotazione toracica
da supino
2 min per lato



Gatto-mucca
2 min



Allungamento
del torace in apertura
3 min



Pausa e respiro
consapevole
2-3 min



Dedicati questo tempo quando puoi: il tuo corpo ti ringrazierà.

“ La routine migliore è quella che riesci davvero a fare con continuità. ”



Non serve fare tutto: **scegli, respira, inizia.**



PARTE 3 —

CALDO, FREDDO & AUTOMASSAGGIO



Piccoli aiuti pratici di casa
per alleggerire tensioni e rigidità.



1 QUANDO PREFERIRE IL CALORE



Il calore distende, scioglie e rilassa.
Ideale per contratture, rigidità muscolare
e tensioni accumulate.



Tempo consigliato
15–20 minuti



Quando fermarti
Se il calore diventa fastidioso o la pelle è arrossata.



Meglio non esagerare
Evita temperature troppo alte e fonti dirette sulla pelle.

2 QUANDO PREFERIRE IL FREDDO



Il freddo sgonfia, rinfresca e calma.
Utile in caso di infiammazione, gonfiore,
dolore acuto o dopo sforzi intensi.



Tempo consigliato
10–15 minuti



Quando fermarti
Se senti troppo freddo, formicolio o intorpidimento.



Meglio non esagerare
Non usare ghiaccio diretto. Proteggi sempre la pelle.

3 AUTOMASSAGGIO SEMPLICE



Bastano pochi minuti per sciogliere tensioni e migliorare la circolazione.
Ascolta il corpo, respira e vai piano.



Tempo consigliato
5–10 minuti per zona



Quando fermarti
Se senti dolore pungente o fastidio persistente.



Meglio non esagerare
Lavora con pressione gentile. Meglio poco e regolare.



PICCOLI ALLEATI DI CASA



borsa dell'acqua
calda



ghiaccio
in gel



pallina da
massaggio



asciugamano
morbido



olio vegetale
(es. mandorla)



PARTE 3 —

DORMIRE MEGLIO



Il recupero inizia anche da piccoli gesti serali.



1 RITUALE SERALE DI 10 MINUTI

Una routine costante invia al corpo il segnale che è il momento di rallentare. Bastano pochi minuti ogni sera per dormire meglio e svegliarsi più leggeri.

- rallenta
- prepara mente e corpo
- favorisce un sonno profondo



2 LUCE, SCHERMI E RESPIRO

Riduci la luce blu e gli stimoli digitali almeno 60 minuti prima di dormire. Respira lentamente per calmare il sistema nervoso.

- luci calde e soffuse
- nessuno schermo in camera
- 6 respiri lenti e profondi



3 POSIZIONI COMODE PER DORMIRE

Scegli la posizione più adatta a te per favorire rilassamento e sostegno alla colonna vertebrale.

SUL FIANCO

Cuscino tra le ginocchia per mantenere l'allineamento di anche e schiena.



SUPINA

Cuscino sotto le ginocchia per ridurre la tensione sulla zona lombare.



PRIMA DI DORMIRE



- ☐ Ho ridotto la luce e gli schermi
- ☐ Ho fatto qualche respiro profondo
- ☐ La stanza è fresca e silenziosa
- ☐ Ho dedicato 10 minuti a me stesso/a
- ☐ Mi sento pronto/a a riposare



4 IDEE SEMPLICI PER RILASSARTI

LETTURA LEGGERA

Qualche pagina di un libro lontano dagli schermi.



TISANA CALDA

Scegli camomilla, melissa o tiglio.



STIRAMENTI DOLCI

Allunga dolcemente collo e schiena.



GRATITUDINE

Scrivi tre cose belle accadute oggi.



“ Dormire bene non è un lusso, è la base di ogni benessere. ”



LA TUA SETTIMANA



Una pagina semplice da consultare e compilare
per trasformare la routine in costanza.



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
MOVIMENTO Mi alleno o mi muovo almeno 20 minuti	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ACQUA Bevo almeno 6-8 bicchieri al giorno	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
RESPIRA Faccio 1-2 minuti di respiro consapevole	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
CAMMINO Faccio una camminata consapevole	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SONNO Dormo a sufficienza e con qualità	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ALIMENTAZIONE SEMPLICE Scelgo pasti semplici, nutrienti e bilanciati	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

IL MIO PIANO



Routine scelta: _____

Momento della giornata: _____

Come mi sento dopo 7 giorni: _____



OGNI PICCOLO GESTO CONTA SEMPRE.



La costanza è la chiave
del cambiamento.



“ La routine di oggi è il benessere di domani. ”