

1) Di fronte al muro con le braccia lungo il corpo. Piedi larghi quanto le anche.

2) INSPIRO e porto le Braccia in alto, sguardo verso le mani.

3) ESPIRO e porto le mani al muro mantenendo le braccia parallele al pavimento e tese (se necessario mi avvicino o mi allontano dal muro). sguardo alle mani.

4) INSPIRO e premo le mani al muro Sguardo alle mani.

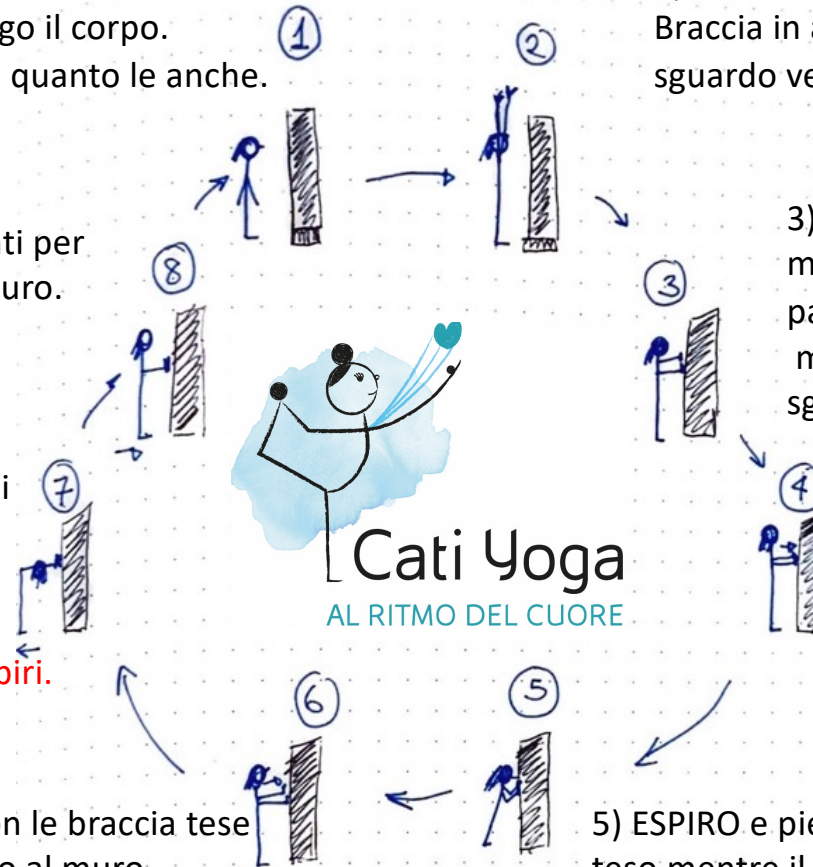
5) ESPIRO e piego i gomiti. Mantenendo il resto del corpo teso mentre il petto e volto si avvicinano al muro. Sguardo alle mani.

6) IINSPIRO e torno con le braccia tese e le mani che premono al muro Sguardo alle mani.

8) INSPIRO e faccio i passi avanti per Tornare dritta con le mani al muro. Sguardo alle mani.

7) ESPIRO faccio dei passi indietro Per piegarmi a 90 gradi con le mani Al muro e la schiena dritta (un'unica linea dalla cima del capo al coccige)Sguardo a terra.

*Rimango qui per min 2 max 5 respiri.



MANTIENI SEMPRE LA RESPIRAZIONE NASALE!