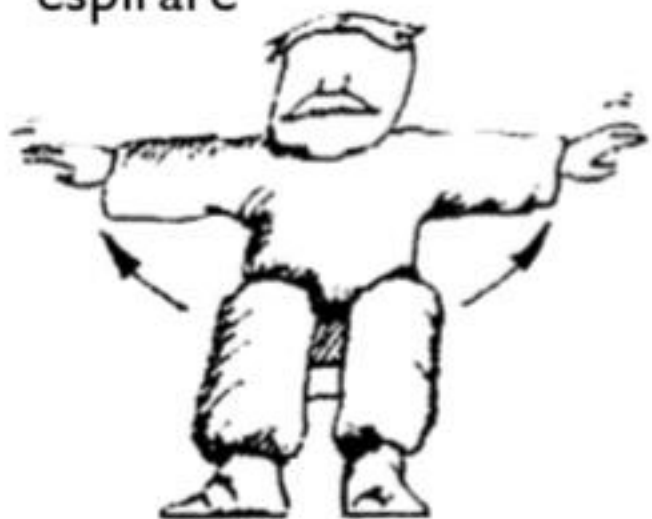


1

Allargare le braccia:
inspirare
Abbassare le braccia:
espirare



2

Alzare la spalla sinistra: inspirare
Abbassarla: espirare

Ripetere con la spalla
destra

Alzare entrambe
le spalle: inspirare
Abbassare le spalle:
espirare



3

Piegare indietro la testa: inspirare
Piegarla in avanti: espirare
Girare il capo a sinistra: inspirare
Girare il capo a destra: espirare

4

Inclinare lateralmente il torace:
inspirare, espirare
Inclinare il torace in avanti:
inspirare, espirare
Girare il torace prima
a destra poi a sinistra:
inspirare, espirare

