

**5**

Marciare da seduto  
Sollevare il ginocchio  
destro: inspirare  
Appoggiare il piede  
a terra: espirare  
Ripetere con il  
ginocchio sinistro



**6**

Stendere le gambe in avanti  
da seduto  
Gamba sinistra: inspirare, espirare  
Gamba destra:  
inspirare, espirare  
Entrambe le gambe:  
inspirare, espirare



**7**

Esercizi con i piedi da seduto  
Incrociare le gambe:  
ruotare il piede sollevato  
a sinistra e a destra



**8**

Esercizi con le mani  
Sfregare, massaggiare, stringere  
le dita a pugno, ruotare i polsi



**9**

Inspirare  
profondamente, poi  
espirare lentamente

Inspirare  
profondamente, poi  
espirare con forza e rapidamente



**10**

In piedi sulle punte:  
inspirare  
Piegare le ginocchia  
finché si rimane  
accovacciati: espirare

