

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

