

**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

