

Respiro di lunga vita

- 1) In piedi, piedi paralleli e divaricati all'altezza delle anche. Inspirare portando le braccia in alto e indietro. Espirare portando le mani a terra.
- 2) Inspirare come nel n. 1 scendere trattenendo il respiro, ritornare su e scendere espirando. Ripetere 3 volte, poi rifare il n. 1
- 3) Inspirare come nel n. 1, piegarsi sulle ginocchia trattenendo il respiro, pugni chiusi, ano chiuso. Ritornare sù e poi scendere espirando. Ripetere 3 volte poi rifare il n. 1 (**intestino**)
- 4) Inspirare come nell'esercizio n. 1, poi piegarsi in avanti portando l'addome verso la colonna e picchiando i reni con le mani a coppa, tornare sù e piegarsi nuovamente espirando. Ripetere 3 volte. Ripetere il n. 1 (**reni**)
- 5) Inspirare come al n. 1, unire i piedi, mano dx sotto l'ascella dx, braccio sx spinge verso terra, tronco piegato verso sx. Tornare sù, scendere e ed espirare. Ripetere dall'altra parte. Rifare 3 volte. Ripetere il n. 1 (**polmone**)
- 6) Inspirare come n. 1, unire i piedi, mani incrociate in alto, dondolare a dx e sx trattenendo il respiro. Scendere, risalire, scendere di nuovo espirando. Ripetere 3 volte, poi rifare il n. 1 (**cistifellea**)
- 7) Piedi divaricati e paralleli. Inspirare come n. 1, tappare il naso e soffiarci dentro, trattenere il respiro, scendere, risalire, scendere espirando. Ripetere 3 volte. Rifare n. 1 per 3 volte e terminare.
(**cuore, cervello**)