



RESPIRAZIONE

Inspirare lentamente, contando fino a 5, breve pausa, espirare, contando fino a 8. Ripetere p.e. 5 volte.



OCCHI

Scaldare le mani fregandole una contro l'altra. Coprire gli occhi cercando di non far filtrare la luce per 3 minuti fino a percepire il calore delle mani con gli occhi.

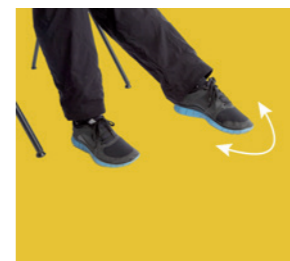


*erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera*



SPALLE

Inspirare alzando le spalle, breve pausa, espirare abbassando le spalle, esercitando una certa pressione verso il basso.



PIEDI

Muovere le dita dei piedi all'interno delle scarpe: piegarle a guisa di artigli, tenderle, rotarle più volte consecutivamente.



MISURARE IL POLSO

Premere le punte delle dita di ogni mano una contro l'altra e sentire il polso tra pollice e pollice, indice e indice, medio e medio, ecc.