Esercizi di preparazione

Schiena, mobilizzare con il respiro

Partenza: seduti con le gambe incrociate.

Espirando chiudere addome, petto e avvicinare il mento al manubrio dello sterno, così da ottenere un'espirazione il più possibile completa.

Inspirando sentire il respiro che entra dal basso e riempie il tronco riportandolo verticale e un poco aperto in avanti.

Da 7 a 15 ripetizioni.

Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: mobilizza e rende elastica e viva tutta la colonna vertebrale; approfondisce la respirazione.

© Maurizio Morelli