

Esercizi di preparazione

Diaframma, decontrazione manuale

Partenza: seduti con gambe incrociate.

Stendere le braccia, poi flettere i polsi verso il basso e poggiare le punte delle dita appena sotto la linea costale.

Flettendo il busto in avanti i polsi trovano punto fermo sulla parte alta delle cosce e le dita, progressivamente entrano in profondità.

Rilassarsi ed espirare per favorire la penetrazione delle dita, poi respirare delicatamente mantenendo la posizione per 30-40 secondi.

Rilasciare con delicatezza e ripetere l'intero processo per 3 volte.



Controindicazioni: patologie ulceranti degli organi addominali (ulcera gastrica, duodenale, morbo di Crohn etc.), situazioni di forte infiammazione come in caso di colite o gastrite.

Benefici: decontrae e rende mobile il diaframma.