

Esercizi di preparazione

Dondolo corto

Partenza: seduti con le gambe incrociate.

Agganciare gli alluci e mantenendo il mento vicino allo sterno lasciarsi andare indietro e poi tornare in posizione seduta.

Il respiro può essere regolato così: inspirare andando indietro, espirare tornando seduti.

Mantenere la massima morbidezza.

Sono sufficienti da 5 a 10 passaggi ma a gradimento possiamo farne anche molti di più.



Controindicazioni: vertigini; serie patologie della pressione sanguigna.

Benefici: rilassa e riscalda tutto il corpo.