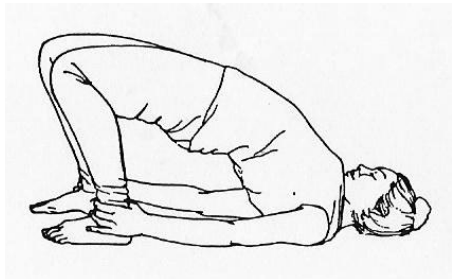


Alleviare le tensioni spirituali, mentali e lo stress

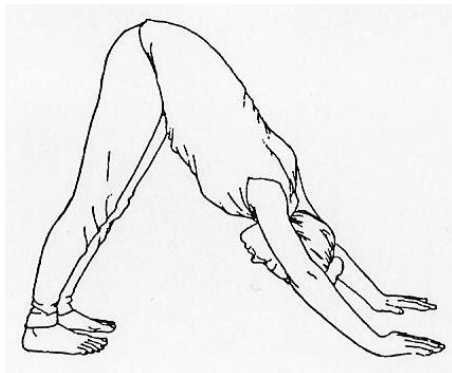
(1) In posizione facile, portare le braccia in alto, aperte a formare un angolo di 60°. I palmi delle mani, aperti, sono rivolti verso l'alto. La respirazione è lenta e profonda. **Continuare da 2 a 3 minuti.**



(2) In posizione supina, portare i piedi verso i glutei sollevando le ginocchia. Le mani afferrano le caviglie. Inspirando sollevare il bacino il più possibile, seguito dal busto, vertebra dopo vertebra fino ad arrivare alle spalle. Espirando il busto e il bacino ritornano lentamente verso terra, vertebra dopo vertebra. La respirazione è lenta e profonda. **Ripetere il movimento da 12 a 26 volte.**



(3) Prendere la "posizione triangolo": dalla "posizione roccia" (in ginocchio) si esegue una profonda flessione del busto in avanti, le braccia sono distese, le mani sono a terra; il bacino si solleva, le gambe si distendono; il corpo viene a formare un angolo di 60°. La respirazione è lenta e profonda. **Continuate da 2 a 3 minuti.** Il peso del corpo viene distribuito uniformemente sulle braccia e sulle gambe.



(4) In posizione facile effettuare ampie rotazioni del capo in senso orario e in senso antiorario: verso sinistra, all'indietro, verso destra e in avanti; e viceversa. La respirazione è lenta e profonda. **Ripetere per 12 volte ruotando verso sinistra e 12 volte verso destra.**

