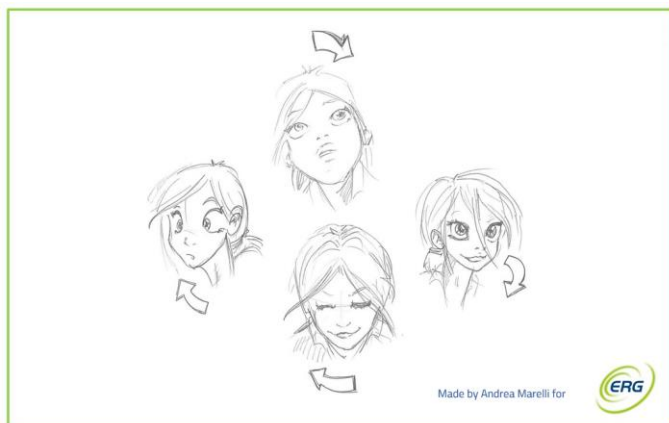


Per il tuo benessere: se sei stato a lungo seduto alla scrivania, in auto e in volo, ti suggeriamo di dedicare 5 minuti a questi esercizi:

Rotazioni del collo



Rimani seduto con la schiena ben appoggiata alla sedia, le spalle rilassate e sciolte rimangono basse e lontane dalle orecchie.

Rilassa le braccia e unisci le gambe e poggia i piedi al pavimento.

Chiudi gli occhi.

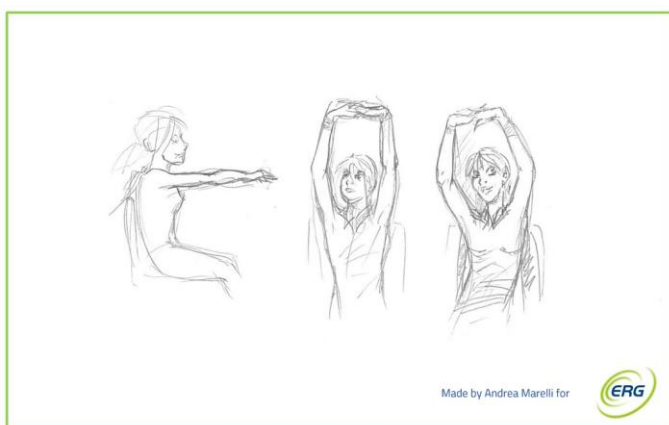
Espirando porta il mento verso lo sterno.

Rimani così per qualche istante e poi socchiudi le labbra e inizia lentamente a ruotare il capo.

Mezza rotazione del capo inspirando e mezza espirando una rotazione in senso orario e una rotazione completa in senso anti orario.

Esegui qualche rotazione e termina lasciando il capo abbandonato verso il basso per alcuni respiri e poi inspirando lentamente riporta il capo in posizione eretta.

Flessione Laterale



Una flessione che aiuta l'allungamento laterale della colonna vertebrale.

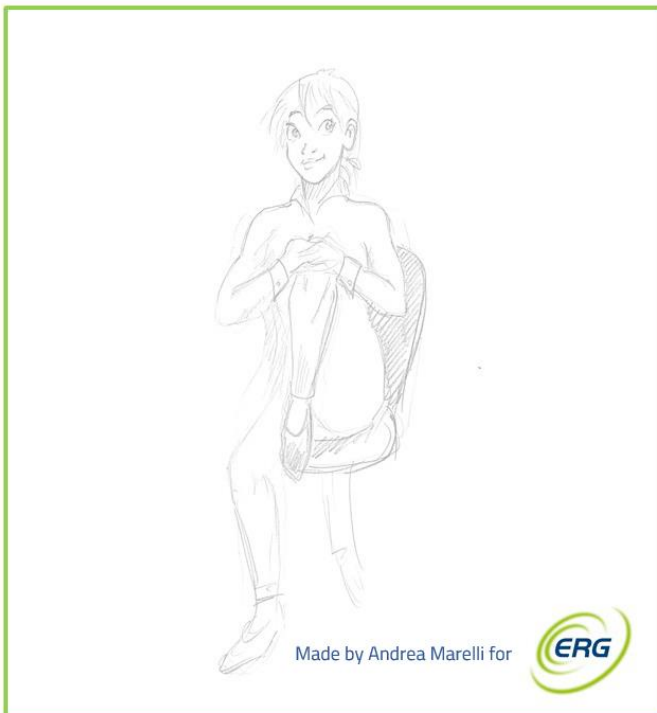
Porta le braccia tese di fronte a te e incrocia le dita delle mani con i palmi rivolti verso l'esterno. Inspira e porta le braccia tese verso l'alto, espirando inclinati a sinistra.

Respira lentamente e rimani in posizione qualche secondo.

Inspirando lentamente ritorna con il busto eretto. Espirando esegui sull'altro lato. Sciogli la posizione delle braccia lentamente.

Lascia le braccia lungo i fianchi e scrolla un poco le mani mantenendo le dita morbide.

Flessioni delle gambe

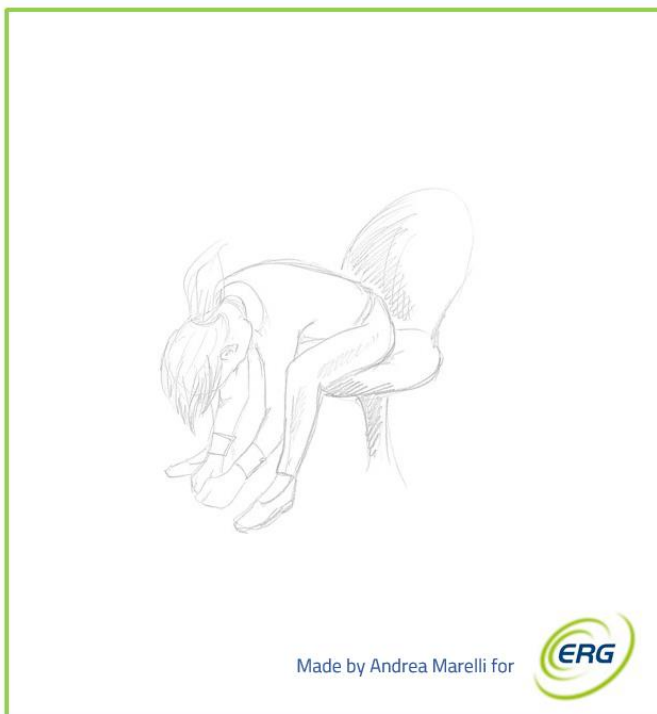


Poggia bene la schiena alla sedia e mantieniti diritto. Inspirando fletti la gamba sinistra e con l'aiuto delle mani cerca di portare quanto più possibile la coscia vicino al petto.

Rimani in posizione qualche secondo respirando lentamente.

Espirando libera lentamente la posizione.

Ripeti con l'altra gamba appena di senti pronto.



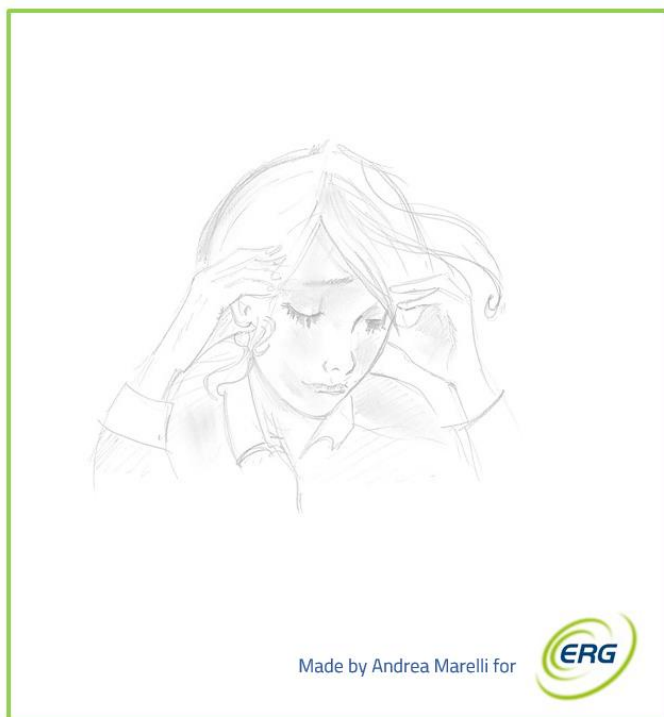
Inspira profondamente e lentamente espirando fletti in avanti con il busto portando le mani, se possibile, possibile a terra.

Rimani in questa posizione alcuni respiri.

Per risalire inspira lentamente e srotola la tua schiena vertebra dopo vertebra sino a tornare con il busto in posizione eretta ed il capo ancora abbandonato verso il basso.

Con un inspiro profondo riporta lentamente il capo in posizione eretta.

... e per la concentrazione:



Tieni i gomiti sulla scrivania e metti le mani sulle tempie.

Con piccoli movimenti circolari massaggia delicatamente le tempie prima in senso orario e poi in senso antiorario. Respirando lentamente

Al termine rimani qualche istante con gli occhi chiusi.