

## NM039 911024 God and the devil Jupiter & Saturn

- 1) Posizione facile, gomiti piegati vicino al corpo, mani vicino alle spalle, fai il movimento delle forbici con indice e medio rapido.

**4 minuti**

Ora continua con le dita il movimento e fai schioccare le labbra dentro.

**3 minuti.**

- 2) Mani sul cuore, inspira in otto ed espira in un colpo dal naso (rapido, circa in cinque secondi)

**4 minuti**

Per finire: espira completamente e mantieni i polmoni vuoti. Inspira

- 3) Scuoti tutto il corpo, ogni parte del corpo con energia.

**2 o 3 minuti**

Per finire: inspira trattieni, espira come un cannone (3 volte).

Parlate tra di voi...

**Relax** (*Music: Flowers in the rain*)

- 4) Braccia in alto più che si può, mani aperte e dita ben allargate,

Stai così e ascolta **Pavan Pavan**.

**11 minuti**

Per finire; inspira, trattieni tira in alto più che puoi, espira (3 volte)

