



## 0104 - Respiro a carponi

---

### Obiettivo

---

Sbloccare il movimento addominale usando la gravità come assistente naturale.

### Istruzioni

---

- Posizionati a quattro zampe: mani sotto le spalle, ginocchia sotto i fianchi.
- Testa rivolta verso il basso, colonna vertebrale in posizione neutra.
- Inspira lentamente dal naso: l'addome scende verso il pavimento naturalmente.
- Trattieni contando "UNO".
- Espira dalla bocca: l'addome risale verso la colonna vertebrale.
- La gravità assiste il movimento — non forzare, lascia che avvenga da solo.

### Nota

---

*Ideale per chi ha l'addome cronicamente contratto o teso.*

### Indicazioni

---

- Durata: 5 minuti
- Ripetizioni: 10 respirazioni