



## 0107 - Mano al plesso solare in piedi

---

### Obiettivo

---

Applicare il biofeedback tattile alla postura di esecuzione per verificare il movimento diaframmatico.

### Istruzioni

---

- Posizione eretta davanti allo specchio.
- Appoggia una mano sul plesso solare — non premere, solo appoggiarla.
- Inspira: la mano deve spostarsi 2–3 cm in avanti.
- Trattieni contando "UNO".
- Espira: la mano rientra dolcemente nella posizione originale.
- L'altra mano rimane lungo il fianco. Le spalle non partecipano.

### Nota

---

*Se la mano non si sposta, non stai usando il diaframma. Torna all'Es. 0103.*

### Indicazioni

---

- Durata: 5 minuti
- Ripetizioni: 10 respirazioni