

**Esercizio n. 77C** - Per allenare l'equilibrio restate in piedi su una gamba sola, afferrandovi il piede piegato dietro l'altra gamba. Dovreste avvertire un benefico stiramento alla coscia. Ripetetelo con l'altra gamba.

**Esercizio n. 777C** - Per caviglie e piedi eseguite questo esercizio: In piedi, mani sui fianchi, lanciate una gamba in avanti e rilassate il piede con leggeri calcetti e rotazioni del collo del piede. Il movimento deve essere gentile così potrà ripercuotersi piacevolmente sino all'anca.

**Esercizio n. 8C** - Per favorire l'attivazione di meridiani e dell'energia vitale, con i pugni chiusi picchiate con piccoli colpi delle dita le braccia, sia all'interno (dove indossate il parabraccio) sia all'esterno. Poi, piegando il busto in avanti, stimolate allo stesso modo il dorso, all'altezza dei reni, ma sempre molto dolcemente.

