Respiro e mi calmo

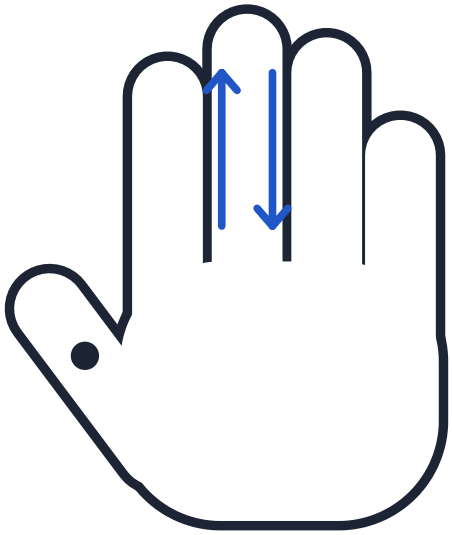
Esercizi da fare insieme a un adulto, lentamente.
Ripeti ogni esercizio tre volte.

1 Il respiro dell'onda



Segui l'onda con il dito: in salita INSPIRA dal naso, in discesa ESPIRA dalla bocca.

2 Il respiro della mano



SALGO: INSPIRO

SCENDO: ESPIRO

5 dita = 5 respiri

Apri la mano. Con un dito dell'altra mano sali sul pollice e inspira, scendi ed espira.
Fai così con tutte e cinque le dita.