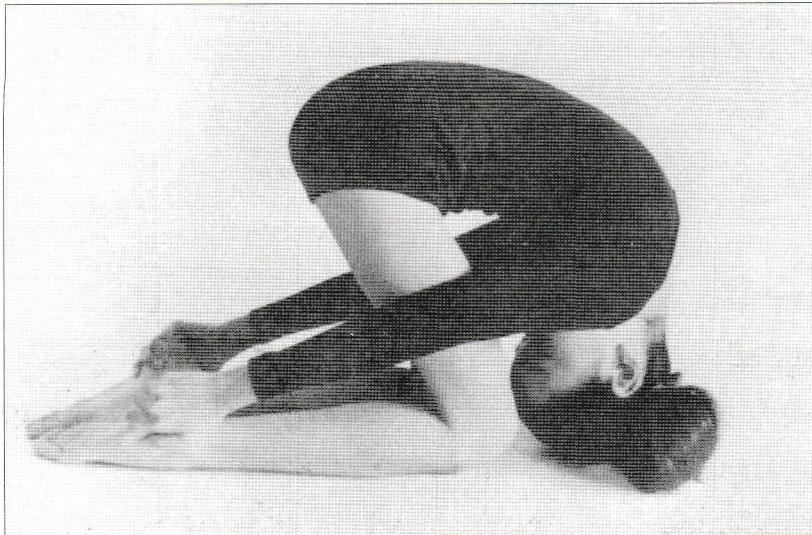
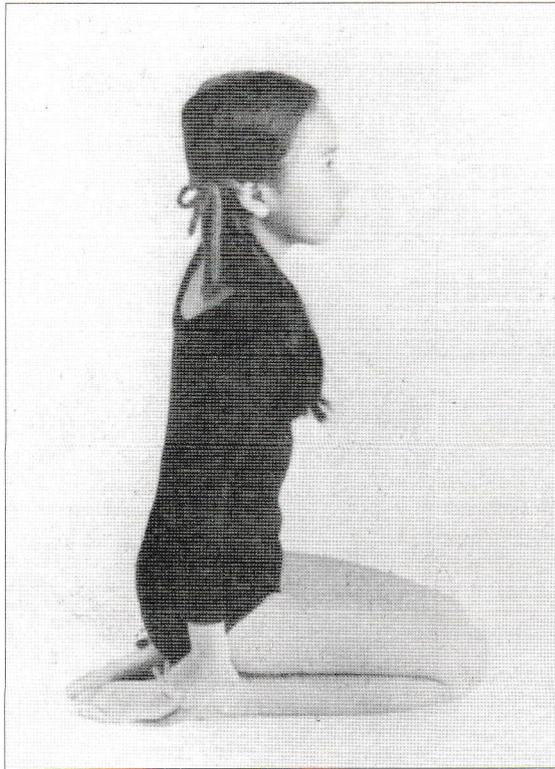


Io sono un taglialegna.
Devi essere ben robusto
se vuoi diventare
come me.

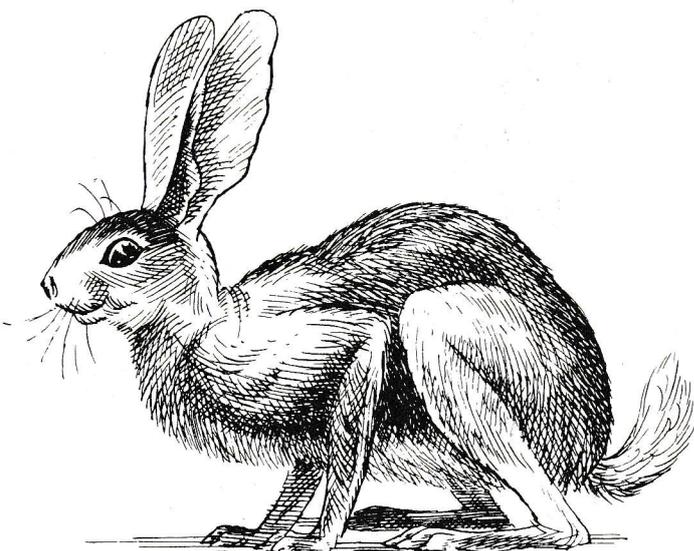


Quando spacco la legna,
divarico le gambe
e incrocio le mani
al di sopra della testa.
Mi piego all'indietro,

poi in avanti
e in basso e spingo indietro
le braccia tra le ginocchia.
Tutto questo
lo ripeto 10 volte.



È facile imitarmi.
Sono una lepre.



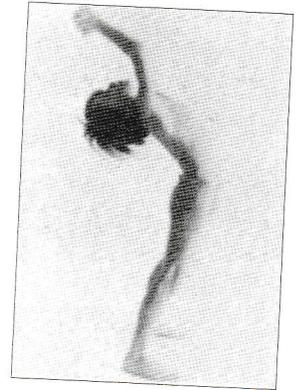
Mi siedo sui talloni
e afferro i piedi.
Le gambe sono unite
e il dorso è ben diritto.

Mi piego in avanti
e poggio la testa sul pavimento
vicino alle ginocchia,
tenendo le braccia all'indietro.

4. **Il taglialegna.** Rinforza la colonna vertebrale e scarica le energie superflue quando il movimento viene ripetuto per circa 6 volte, con slancio.

Respirazione: innalzando si inspira, abbassando si espira.

Le dita rimangono intrecciate per tutta la durata dell'esercizio.



5. **La lepre.** Stira la colonna vertebrale, permette una migliore irrorazione del cervello, quando la testa viene appoggiata per terra, davanti alle ginocchia. Le braccia sono tese e le mani afferrano le caviglie. Il bacino è sollevato.

