

sempre le braccia e le ginocchia tese, sollevate gradatamente il corpo, riportandolo alla primitiva posizione, e ripetete tutto l'esercizio per dodici volte. Lo scopo di questo movimento non è però quello di arrivare a toccarsi i piedi, ma di massaggiarsi lo stomaco e l'addome. Perciò, anche se non arrivate a toccarvi le punte dei piedi, non sforzatevi per riuscirci a qualunque costo, e soprattutto non piegatevi troppo bruscamente e non permettete che qualcun altro vi sforzi a piegarvi di più. Il valore dell'esercizio sta tanto nel movimento verso il basso ma in quello verso l'alto.

#### 6. Per le gambe, i piedi e le dita dei piedi

Stando a piedi nudi, mettetevi in posizione di "attenti". Portate le mani ai fianchi, poi, stando sulla punta dei piedi, portate le ginocchia in fuori e piegatele lentamente fino a trovarvi gradatamente accoccolato, e sempre con i calcagni sollevati da terra. Sollevate poi lentamente il corpo, e tornate nella primitiva posizione. Ripetere per dodici volte. Tenete il corpo ben eretto e la vita incavata. Inspirate dal naso quando il corpo si solleva, ed espirate dalla bocca, contando il numero del piegamento, quando il corpo si abbassa, il peso del corpo dovrà gravare per tutto il tempo sulle dita dei piedi, e le ginocchia dovranno restare sempre un po' aperte in fuori, allo scopo di poter conservare più facilmente l'equilibrio. Mentre eseguite l'esercizio, ricordatevi che è destinato a rinforzare le cosce, i polpacci, e le dita dei piedi, e contemporaneamente lo stomaco e l'addome; perciò se lo ripetete a parecchie riprese durante il giorno, nei momenti d'ozio, ne avrete un grande vantaggio.



Tutti questi esercizi non vanno semplicemente intesi come un modo di passare il tempo, ma sono realmente di aiuto per diventare forti e robusti.

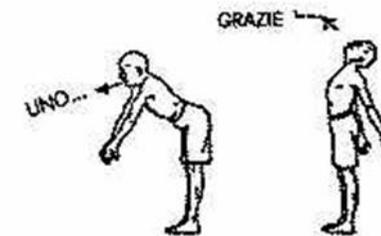
#### 1. Per la testa ed il collo

Con il palmo e le dita di entrambe le mani strofinatevi con forza, e per parecchie volte la testa, il viso e il collo; massaggiatevi i muscoli del collo e della gola. Spazzolatevi i capelli, pulitevi i denti, lavatevi l'interno del naso e della bocca, bevete una tazza di acqua fredda, e poi continuate con gli esercizi successivi.

I movimenti debbono essere fatti più lentamente possibile.

#### 2. Per il torace

Partendo dalla posizione eretta, piegatevi in avanti con le braccia tese, con le mani dorso contro dorso all'altezza delle ginocchia. Espirate. Sollevate quindi lentamente le mani sopra la testa, e portatele più indietro che potete, aspirando profondamente attraverso il naso, come se beveste con i polmoni e col sangue, la buona aria che Dio ci ha dato. Poi abbassate lentamente le braccia, lateralmente, ed espirate attraverso la bocca, dicendo la parola "grazie" (mio Dio). Infine, piegatevi nuovamente in avanti, espirando la poca aria che vi è rimasta ancora nei polmoni, e dicendo il numero delle volte che avete già compiuto l'esercizio per contarle. Ripetete tutto il movimento per dodici volte. Mentre lo eseguite, ricordatevi che lo scopo di questo esercizio è di sviluppare le spalle, il petto, il cuore e l'apparato respiratorio. È della massima importanza respirare profondamente sia perché così si introduce aria fresca nei polmoni, che poi la cederanno al sangue, sia per sviluppare la capacità toracica; ma bisogna farlo con attenzione e senza esagerare: si deve aspirare l'aria attraverso il naso fino a dilatare al massimo le costole, specialmente dal lato del dorso.

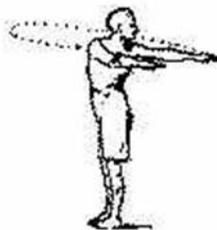




Quindi, dopo una pausa, espirare lentamente e gradatamente attraverso la bocca, fino a svuotare completamente i polmoni. Poi un'altra pausa, e quindi in spirare di nuovo attraverso il naso, come prima, ecc.

### 3. Per lo stomaco

Posizione eretta: spingere avanti le braccia, con le dita tese; portarle quindi lentamente verso destra, mantenendole all'altezza delle spalle o leggermente più in alto, e senza muovere la parte inferiore del corpo: spingere il braccio destro all'indietro quanto più possibile. Poi, dopo una pausa, giratele lentamente a sinistra, spingendo questa volta il più indietro possibile il braccio sinistro. Ripetere l'intero ciclo di movimenti per dodici volte. Questo esercizio serve a massaggiare gli organi interni, come fegato e intestini, e aiuta così il loro lavoro; inoltre rinforza i muscoli che fasciano le costole e lo stomaco. Compiendo tale esercizio, bisogna regolare bene la respirazione: inspirate attraverso il naso (non attraverso la bocca) mentre siete girati tutti a destra; espirate attraverso la bocca mentre vi voltate per portare le braccia all'estrema sinistra e intanto contate ad alta voce il numero delle rotazioni. Quando avete ripetuto l'esercizio per sei volte, cambiate il ritmo della respirazione, compiendo l'inspirazione all'estrema sinistra ed espirando a destra.

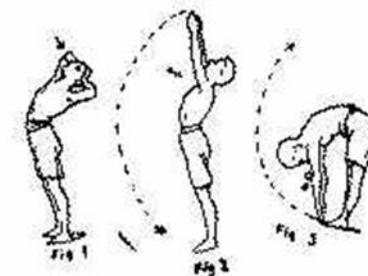
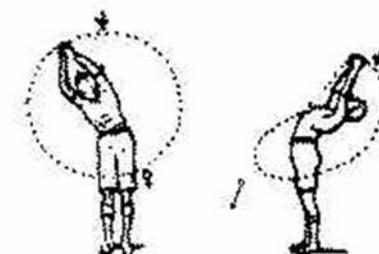


### 4. Per il tronco (esercizio del cono)

Stando nella posizione di "attenti", alzate le mani più in alto che potete, sopra il capo, e intrecciate le dita fra di loro. Piegatevi all'indietro, e poi portate molto lentamente le braccia tutt'intorno al corpo, descrivendo così una specie di



cono rovesciato: le mani compiono un largo cerchio sopra e attorno al corpo, il corpo ruota sulle anche, e infine all'indietro. Questo movimento esercita i muscoli della vita e dello stomaco. Ripetere per sei volte, ruotando il corpo da destra a sinistra, e per sei volte da sinistra a destra. Durante il movimento, gli occhi dovrebbero cercare di vedere tutto quello che accade dietro di voi.



### 5. Per la parte inferiore del corpo e posteriore delle gambe

Come tutti gli altri esercizi, anche questo è contemporaneamente un esercizio di respirazione, mediante il quale si sviluppano i polmoni ed il cuore, e si rende il sangue più ricco e più sano. Mettetevi in piedi con le braccia tese più in alto e più indietro che potete, e poi piegatevi in avanti e in basso, finché le dita delle mani tocchino quelle dei piedi, senza però flettere le ginocchia. Cominciate l'esercizio mettendovi a gambe divaricate: toccatevi la testa con ambedue le mani, e guardate in alto, piegandovi all'indietro più che potete, come è indicato nella prima delle tre figure.

Poi distendete le mani più in alto che potete, espirate contando le volte che avete ripetuto l'esercizio, e piegatevi lentamente in avanti e in basso, con le ginocchia tese, fino a toccare le dita dei piedi con quelle delle mani. Nel piegarvi sulla vita, non incurvatela in fuori, a gobba, ma in dentro. Poi, mantenendo