

## METAMORFOSI DEI TENDINI

Per rafforzare ossa, muscoli e tendini.

Posizione eretta, rilassatevi e liberate la mente.

Flettere i polsi ad angolo retto con le braccia, le dita puntate in avanti. Premete con le mani per 49 volte, la respirazione è libera.

Quindi sollevate le braccia all'altezza delle spalle, stringete vigorosamente i pugni con la base rivolta verso il basso: stringete e rilassate per 49 volte.



Figura 14.1 - *Metamorfosi dei tendini*  
(Dita scattanti).

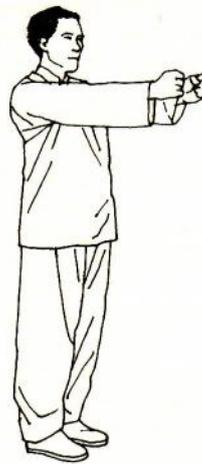


Figura 14.2 - *Metamorfosi dei tendini*  
(Stringere i pugni).