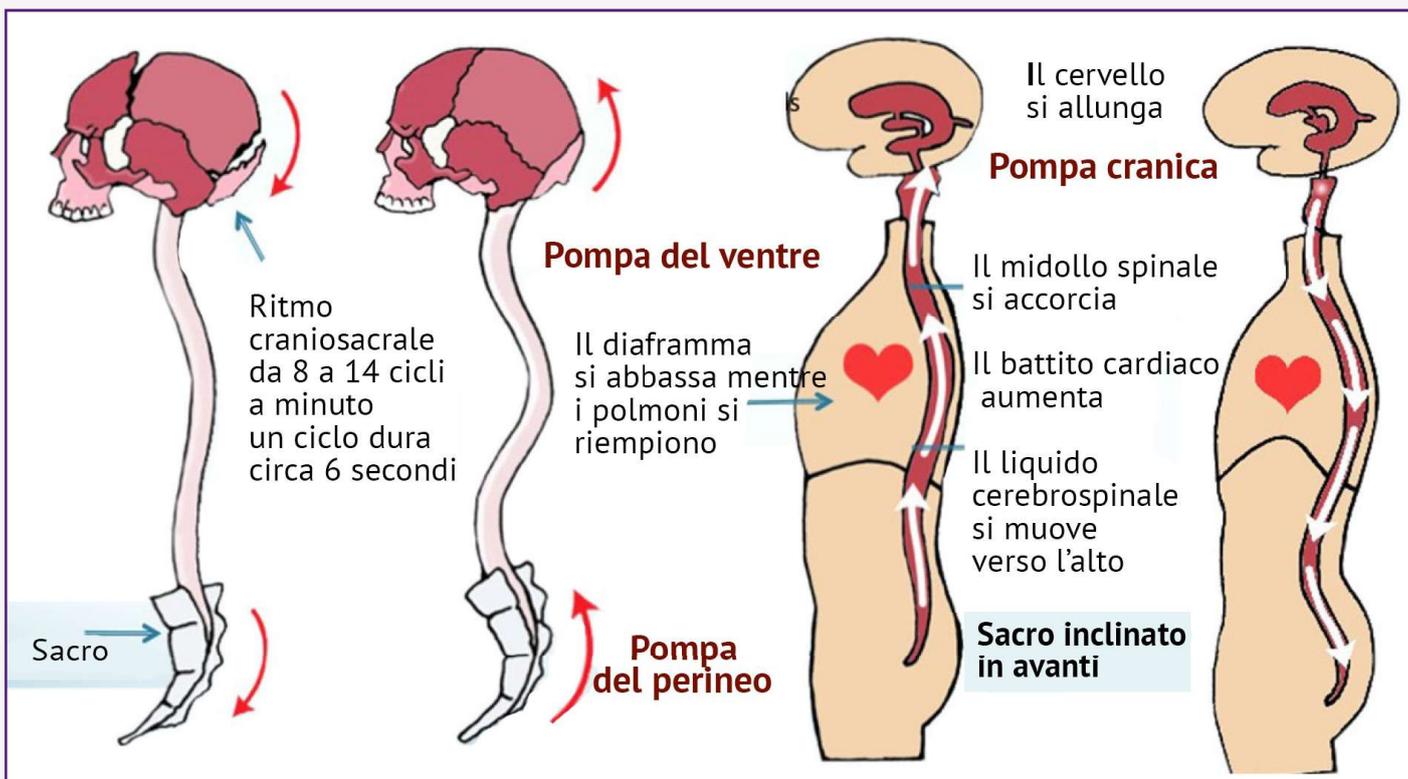
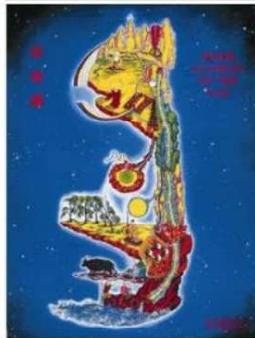
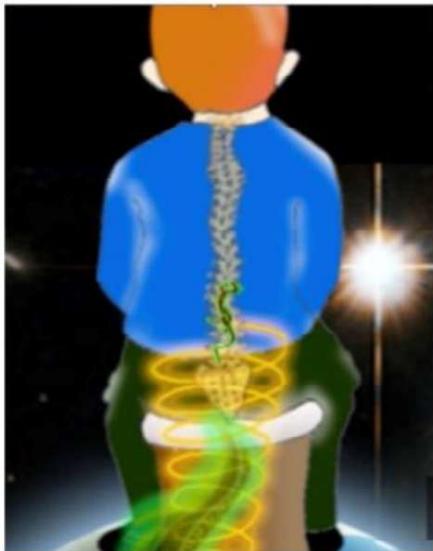


**Coda del Dragone per radicarsi**

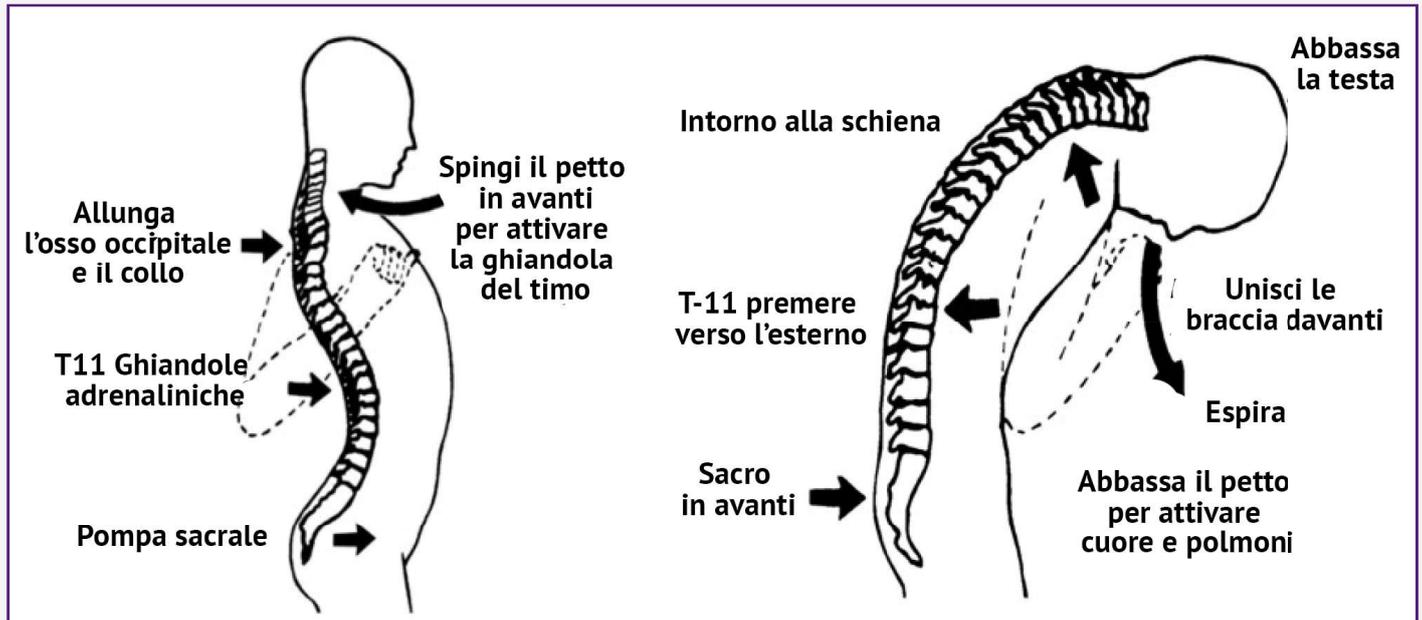
**e connettersi alla Forza della Terra.**



Il Sacro e l'Occipite in sincronia (nell'inalazione).

Le onde craniche indicano la salute del nostro sistema nervoso.

## L'esercizio "Respirazione della Colonna Vertebrale" attiva le 7 pompe

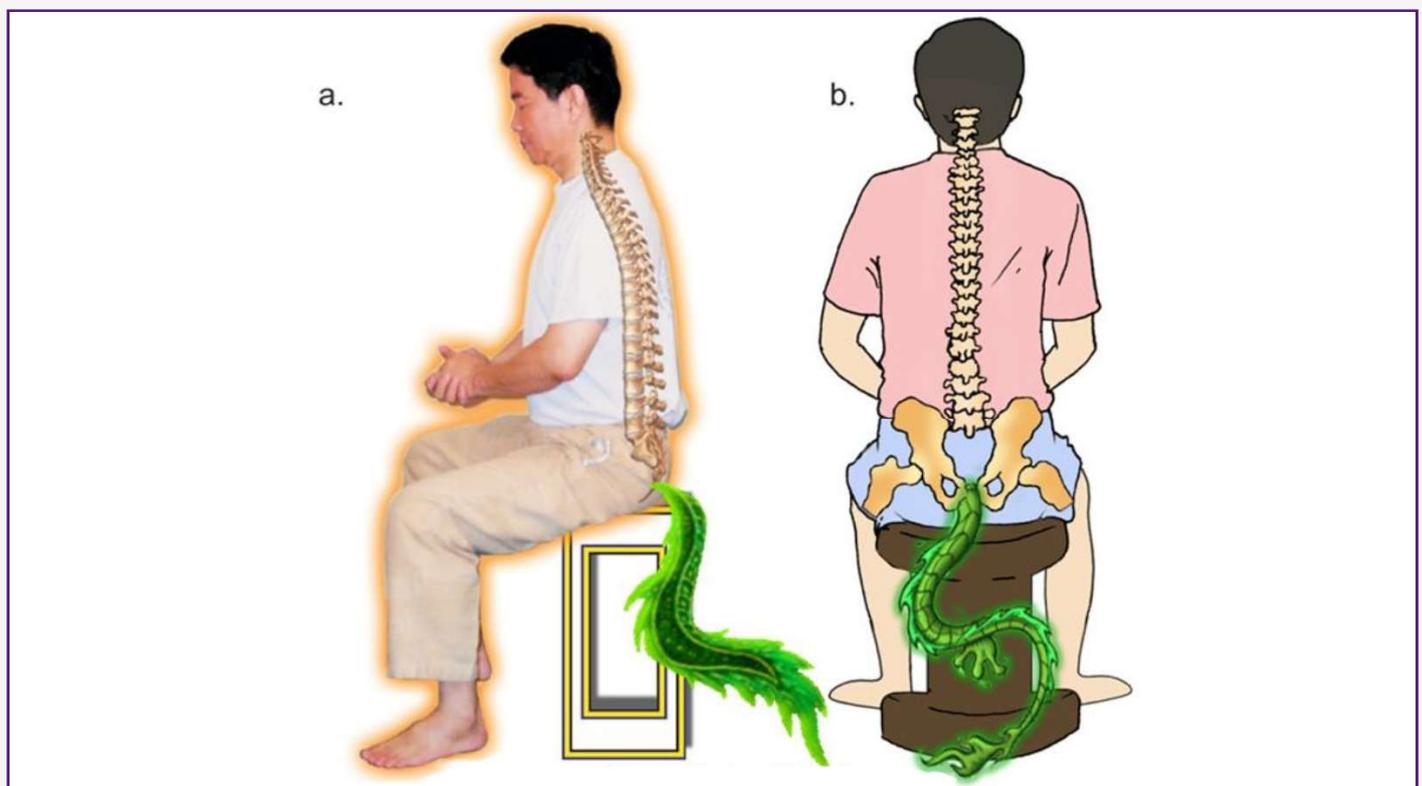


Il sacro si inclina all'indietro, la colonna lombare si allunga.

Lo sterno esce in avanti e il collo si allunga, l'apice punta al cielo.

Il sacro si inclina in avanti, la porta della vita scorre dal retro.

Lo sterno si tira verso l'interno, l'osso occipitale si apre, il mento al petto.



a. Sedersi su una sedia con la colonna vertebrale eretta.

b. Sedersi sulla tuberosità ischiatica e non sulla punta del coccige.