BAGNO DA SEDUTO FREDDO (SEMICUPIO FREDDO)

Il bagno da seduto freddo va praticato a corpo caldo, in ambiente caldo e lontano dai pasti. Il momento ideale è alla mattina.
Il bagno da seduto freddo non va mai effettuato durante la prima digestione o quando si ha freddo, o durante il flusso mestruale.

Occorrente	• *1 vasca o bacinella di acqua fredda in cui ci si possa comodamente sedere.*
Esecuzione	*Immergersi con il sedere nell'acqua che deve arrivare all'ombelico e a mezza coscia, tenendo le braccia fuori e respirando a fondo.*

Rimanere in immersione da 10 a 30 secondi.

Alzarsi e asciugarsi.

Rivestirsi e far movimento oppure andare a letto affinché si sviluppi la reazione di calore.