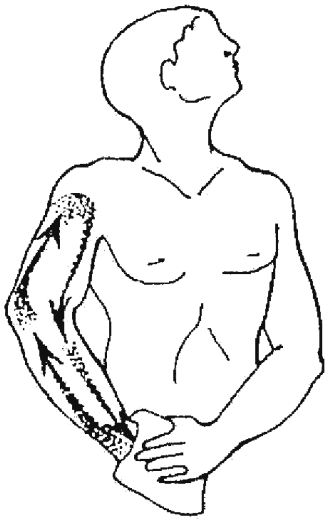
FRIZIONE FREDDA

La frizione fredda si pratica a corpo caldo e lontano dai pasti.

Il momento ideale è alla mattina quando ci si alza ma anche alla sera prima di coricarsi o dopo una doccia oppure un bagno caldo.

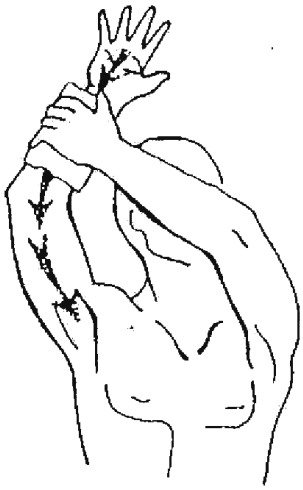
L'esecuzione della frizione deve avvenire nel minor tempo possibile (1 o 2 minuti).

Occorrente	• *1 panno di cotone o di lino (circa 50x50 cm);* • *acqua fredda.*
Esecuzione	*Piegare il panno, bagnarlo in acqua fredda e strizzarlo. Passare il panno umido sul corpo in modo veloce ed energico, se possibile secondo il seguente schema.* ***N.B.:*** *E' possibile sciacquare e strizzare di nuovo il panno ogni volta che si vuole.*

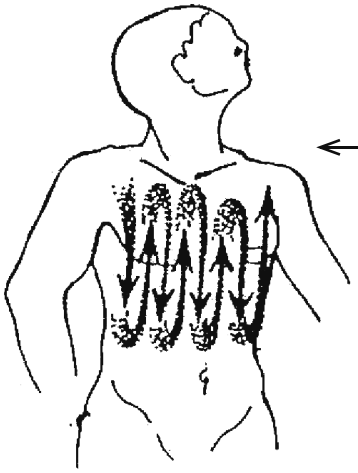


1 - SI COMINCIA DAL VISO E DAL COLLO
Poi si procede con i seguenti passi:

2 - BRACCIO DESTRO
Dal dorso della mano fino alla spalla e ritorno.
Dal palmo della mano fino all'ascella.

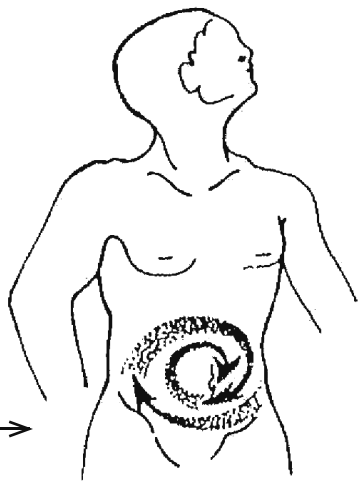


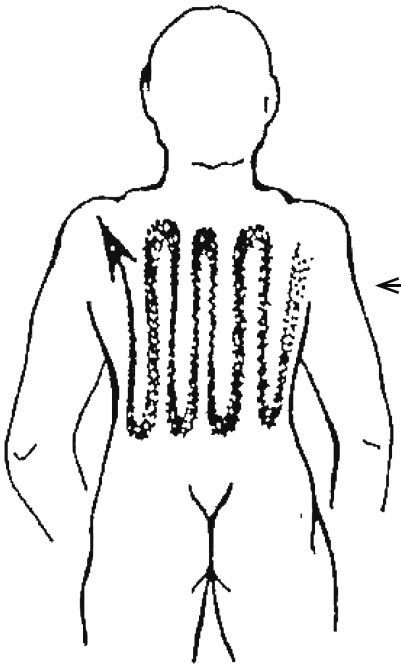
3 - BRACCIO SINISTRO
Seguire la stessa procedura del braccio destro.



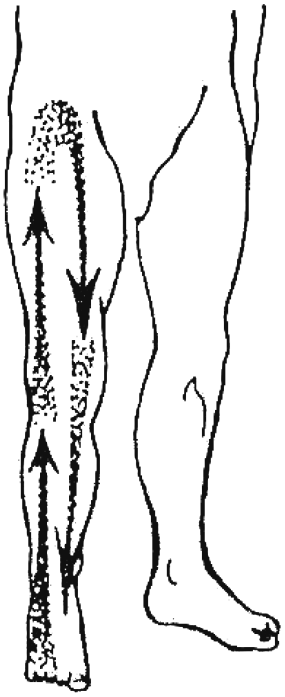
4 - PETTO
Movimenti verticali da destra a sinistra.
Per le donne: passare anche sotto il seno.

5 - VENTRE
Movimenti ampi, circolari in senso orario.

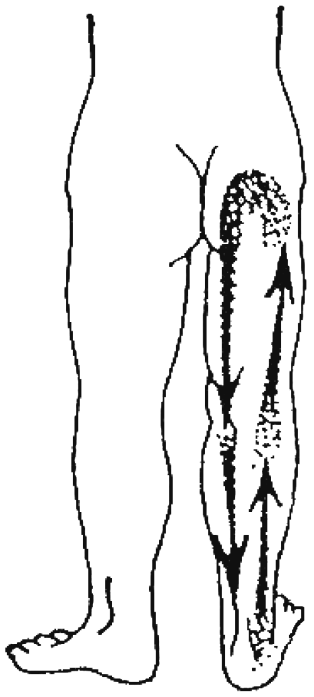




6 - DORSO
Movimenti verticali da destra a sinistra.



7 - GAMBA DESTRA parte anteriore
Dalla caviglia all'anca (parte esterna) e ritorno (parte centrale).



8 - GAMBA DESTRA parte posteriore
Dalla caviglia al gluteo (parte esterna) e ritorno (parte centrale).

9 - GAMBA SINISTRA parte anteriore
Seguire la stessa procedura della gamba destra.

10 - GAMBA SINISTRA parte posteriore
Seguire la stessa procedura della gamba destra.

11 - PIEDI
Pianta del piede destro.
Pianta del piede sinistro.

Dopo la frizione si va a letto per una 1/2 ora circa o ci si veste rapidamente e si fa movimento per sviluppare la reazione di calore.