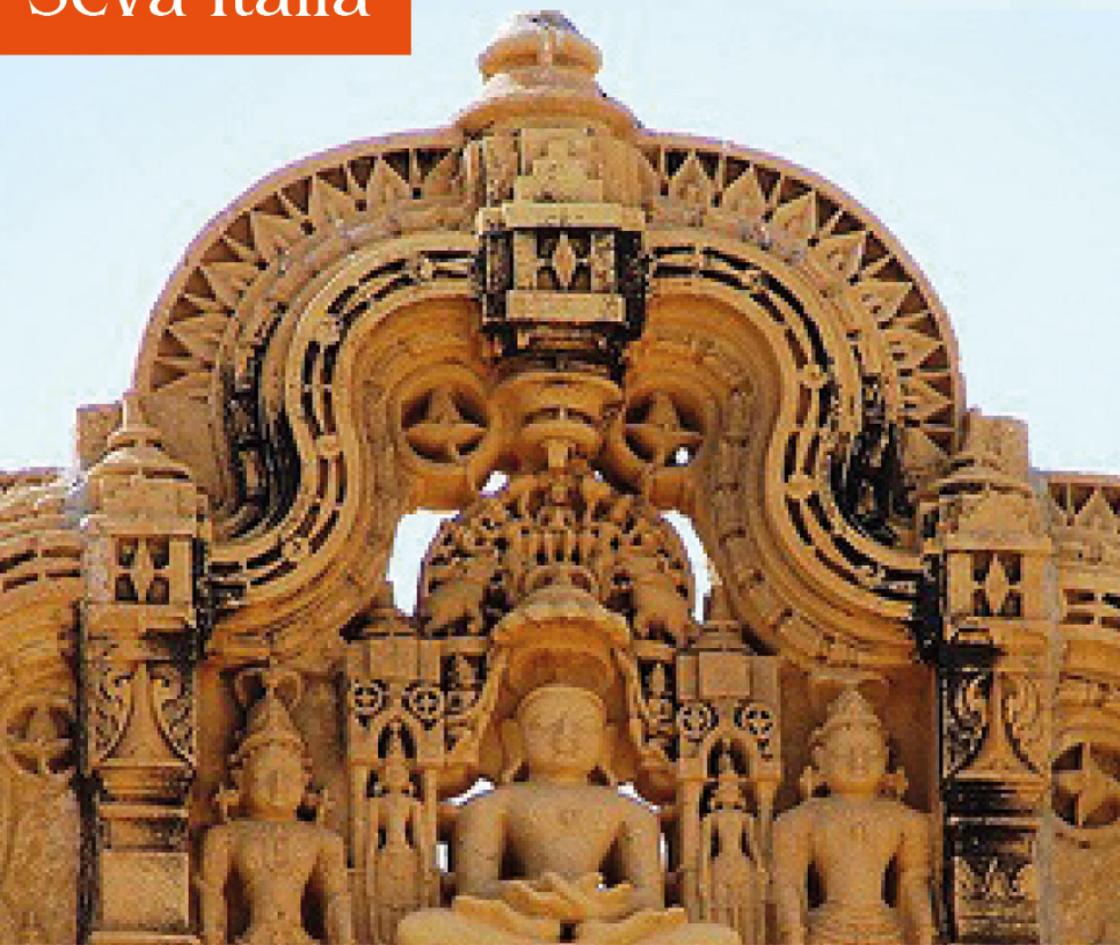


Seva Italia



Introduzione allo Yoga Inbound

Yoga Inbound, un viaggio nel Sé interiore

Seva Italia

Introduzione allo Yoga Inbound

Yoga Inbound, un viaggio nel Sé interiore



SEVA Italia
Servizio Editoriale Vaisnava Acharya
sevaitalia@gmail.com

Questo libro include una riproduzione parziale dell'opuscolo
"Yoga Inbound, un viage al interior del ser"
di Laura Carolina Molano Vivas (Varsana Devi Dasi)

Tutti i diritti riservati al Signore Supremo.
I lettori sono incoraggiati a distribuire le informazioni contenute in questo libro
in ogni possibile modo, citando debitamente la fonte.

Titolo | Introduzione allo Yoga Inbound - Yoga Inbound, un viaggio nel sé interiore
Autore | Seva Italia

ISBN | 9788892695894

© Tutti i diritti riservati all'Autore
Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta
senza il preventivo assenso dell'Autore.

Youcanprint Self-Publishing
Via Roma, 73 - 73039 Tricase (LE) - Italy
www.youcanprint.it
info@youcanprint.it
Facebook: facebook.com/youcanprint.it
Twitter: twitter.com/youcanprintit

INDICE

Prologo	5
Introduzione	7
<u>Yoga</u>	9
Che cosa è lo Yoga?	9
Origine e dottrina	11
Grafico delle <i>Sampradaya</i>	14
Le 8 fasi dello Yoga (<i>Asthanga</i>)	15
Lo Yoga nei Paesi occidentali	19
<u>Sistemi di Yoga</u>	21
Hatha Yoga	21
Jñana Yoga	22
Karma Yoga	23
Dhyana Yoga	24
Bhakti Yoga	25
<u>Il Sistema Yoga Inbound</u>	29
Yoga Inbound	29
Benefici dello Yoga Inbound	30
Anna Yoga: l'arte di alimentarsi in maniera sana	31
Pranayama: l'arte del respiro cosciente come percorso verso la vitalità e la forza	33
Esercizio di respirazione: la chiave per controllare la mente e le emozioni	34
Mantra Yoga: i suoni di guarigione	35
Struttura della lezione Inbound	36

<u>Asana (posture del corpo)</u>	41
Raccomandazioni	42
Parole finali	113
Accademie di Yoga Inbound consigliate	116

Prologo

Lo Yoga, originario della più antica cultura nel mondo, la cultura dell'India, è una scienza orientata a bilanciare le diverse energie del corpo e risanare dai dolori fisici e mentali, dalle malattie e dalle sofferenze. Lo Yoga porta il praticante ad una consapevolezza interiore che gli permette di entrare in contatto con la forza spirituale comune a tutti gli esseri. Tenendo presente che la vita quotidiana è piena di difficoltà che ci impediscono di evolvere pienamente, la pratica dello Yoga ci aiuta a superare molti ostacoli, contribuendo così allo sviluppo delle facoltà mentali, fisiche e spirituali, sviluppando la vita interiore delle persone, poiché l'essere umano è più di una semplice combinazione di atomi materiali.

Questa pubblicazione è una introduzione alla pratica dello Yoga, un processo che cambierà la vostra vita apportando armonia e felicità.

Vi auguriamo ogni bene!

Swami B.A. Paramadvaiti
Fondatore del sistema del Yoga Inbound

Il sistema di Yoga Inbound

Yoga Inbound

Lo Yoga Inbound è molto più di una pratica destinata al benessere del corpo. Questo sistema di Yoga equilibra ed aiuta a risvegliare la coscienza e la potenza spirituale dell'essere umano.

L'integrazione delle diverse tecniche di Yoga, come *Hatha*, *Jñana*, *Karma*, *Dhyana* e *Bhakti* con la applicazione corretta da parte del praticante, costituiscono il processo dello Yoga Inbound. È attraverso questo cammino che si ottengono i diversi benefici fisici, mentali e spirituali di cui l'essere vivente ha bisogno per la propria evoluzione personale. Inoltre, permette all'essere vivente la realizzazione della pace interiore e del rapporto d'amore con la natura e l'universo. Questo sistema è simile ad una scala che poco a poco ci innalza da uno stato cosciente ad un altro più elevato, come a dire, da un concetto corporale della vita ad uno più sottile, da una coscienza materiale ad una trascendentale o spirituale. Le diverse manifestazioni della coscienza ci permettono di conoscere la forma con la quale l'essere umano percepisce e interpreta il mondo, come si identifica e come interagisce con esso. Questi stati si manifestano nella personalità, negli interessi e nelle necessità di ogni individuo. Questo significa che dobbiamo approfondire la mistica dello Yoga, per scoprire la nostra vera coscienza spirituale, e quindi distaccarci dai concetti temporanei ed effimeri dell'esistenza materiale, quali sesso, razza, età, nazionalità, etc.

Il sistema di Yoga Inbound è il frutto maturo dello studio, della pratica e dell'analisi dei processi antichi dello Yoga, applicati alle situazioni e alle esigenze della vita moderna. Questo sistema integra i principali tipi di Yoga (*Hatha*,

Jñana, Karma, Dhyana e Bhakti) al fine di creare un processo globale attraverso il quale i praticanti possono crescere armoniosamente in tutti gli aspetti e dimensioni del proprio essere.

Benefici dello Yoga Inbound

1. Permette al corpo di realizzare un eccellente stato di salute, con vitalità e bellezza.
2. Consente il controllo della mente e dei sensi, in modo tale che questi non possano né asservire né tormentare l'essere vivente con impulsi irrazionali. Inoltre, porta pace e armonia, ripristina facoltà come concentrazione, memoria e motivazione, e dà la forza di affrontare i problemi e le responsabilità della vita.
3. Nel regno dell'intelletto, favorisce il discernimento, la creatività e la comprensione filosofica.
4. Permette alle persone di conoscere la loro vita interiore, familiarizzare con la vita spirituale e in questo modo servire e interagire con Dio.
5. Nel campo delle relazioni, lo Yoga Inbound rafforza i legami tra l'essere vivente individuale e gli altri esseri viventi ed aumenta l'Amore Universale che si riceve per servire il Signore Supremo.

Questo percorso dovrebbe essere praticato per non dimenticare il sé, nonché l'essenza della propria esistenza e della creazione in generale.

L'esperienza Inbound permette di incontrare la profonda, eterna felicità che risiede celata all'interno di se stessi. Questa scoperta meravigliosa, da un lato, dota l'individuo della forza e dell'entusiasmo necessari per far fronte ai problemi che si presentano quotidianamente, come l'incapacità di prendere decisioni, la depressione, lo stress, tra i tanti pro-

dotti dalle diverse condizioni sociali e dalle influenze della natura materiale. D'altro lato, rinnova l'energia e mantiene la vitalità delle persone che quindi diventano soddisfatte di sé stesse e della loro vita.



Anna-Yoga: l'arte di alimentarsi in maniera sana

Proponiamo una dieta equilibrata e sana, che implica meno violenza e sfruttamento verso altri esseri viventi, e che inoltre genera benessere. La malattia è una conseguenza, tra l'altro, di cattive abitudini alimentari, di violenza verso gli animali, di sfruttamento ed uso improprio delle risorse naturali.

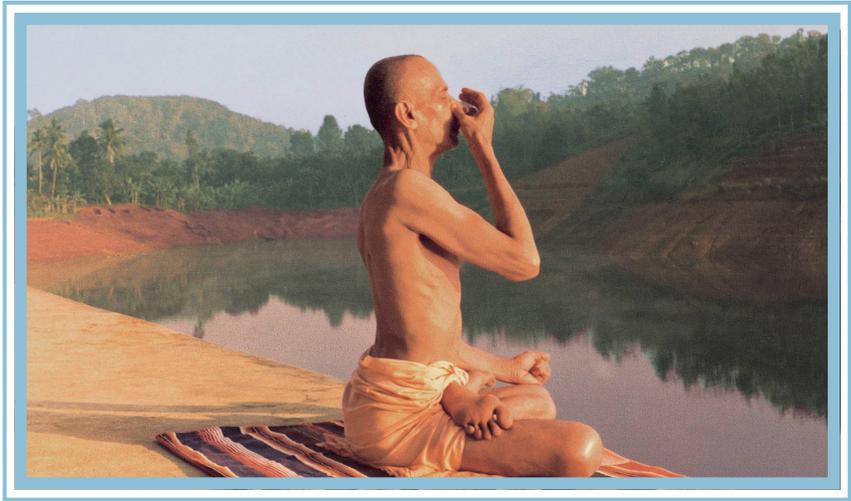
Lo Yoga è una pratica cosciente, quindi punta verso la coscienza delle diverse dimensioni dell'essere vivente, inteso come un insieme di mente, corpo e spirito in cerca di equilibrio o benessere psicofisico. Partendo dal presupposto di essere consapevoli del fatto che tutto ciò che ingeriamo

diventa parte del corpo e, naturalmente, del nostro sistema bioenergetico, si può dedurre che la qualità del cibo concepita come combustibile per la vita dovrebbe essere in coerenza con il nostro desiderio di evolvere fisicamente e spiritualmente; vale a dire che dovremmo consumare alimenti freschi e naturali. Per questo motivo, la dieta dei sinceri praticanti di Yoga dovrebbe essere vegetariana.

Lo Yoga è armonia, equilibrio e promuove *ahimsa* (non-violenza). Inoltre, gli yogi seguono una dieta vegetariana secondo il criterio che gli animali hanno il diritto di vivere e non devono essere vittime di abusi da parte degli esseri umani che, a causa della loro ignoranza, seguono una dieta contraria alla loro costituzione fisica e ai fondamentali codici etici e morali.

Lo yoga sviluppa la purezza della nostra natura interiore, e la dieta svolge un ruolo molto importante in questo processo; quindi non solo il nostro corpo è influenzato da tutto quello che mangiamo ma lo sono anche la mente e l'anima. Tutto il nostro essere ne è influenzato: i sensi, i pensieri, i desideri, quello che diciamo e conseguentemente anche le nostre azioni. In questo modo, lo studente di Yoga evita qualsiasi cibo che danneggia il sistema, optando per quei cibi che promuovono l'armonia, l'equilibrio, l'intelletto ed il risveglio della coscienza interiore.

Allo stesso modo in cui le parole alimentano il nostro spirito dandogli anche forma e particolari caratteristiche, gli alimenti nutrono le cellule e gli organi del nostro corpo, facendogli acquisire qualità particolari. "Siamo ciò che mangiamo", dice il detto popolare. Il concetto di alimentazione va oltre quello che consumiamo; può anche essere visto come tutto ciò che usiamo per sostenere il nostro essere: quello che vediamo, sentiamo, tocchiamo, ecc. L'alimentazione deve essere coerente con la filosofia della pratica e della meditazione dello Yoga.



Pranayama: l'arte del respiro cosciente come percorso verso la vitalità e la forza

Prana significa "energia vitale" e *yama* significa "controllo". *Pranayama* è quindi lo Yoga del controllo della respirazione, con l'obiettivo di espandere la forza vitale nel corpo. Per quanto riguarda questa forza, viene spiegato nello *Srimad Bhagavatam*: "Tutte le entità viventi, mobili e non mobili, ricevono la loro forza vitale, la loro forza corporea e la loro stessa vita dall'aria. Tutti noi seguiamo l'aria per la nostra forza vitale, esattamente come i servitori seguono un imperatore. La forza vitale dell'aria è generata dall'originale forza vitale della Suprema Personalità di Dio. Possa quel Signore Supremo essere contento di noi". (8.5.37)

Pranayama è molto importante per la perfezione della pratica Yoga, in quanto purifica i canali che portano energia vitale a ciascuna delle cellule, così come agli organi interni, infondendo loro vitalità ed energia.

Questi esercizi respiratori sono anche pratiche preparatorie per risvegliare i *chakra* (centri energetici) dell'organismo.

D'altra parte, per la correlazione che esiste tra attività mentale e respirazione, il *pranayama* è molto importante per la meditazione, in quanto aiuta a controllare la mente. Come si può spiegare questo? Secondo la medicina *ayurvedica*, più respiri fai, più pensieri hai. Con *pranayama* il flusso respiratorio è ridotto drasticamente, un'azione che rilassa la mente e la prepara per la meditazione. Per questo motivo, il *pranayama* precede ogni meditazione. Inoltre, ci pone in uno stato di allerta e pacifica i nostri pensieri allo stesso tempo. Questa scienza è molto importante in quanto eleva l'aspirante ad un livello più avanzato di coscienza, grazie a periodi di pratica meditativa.

Nella pratica di Yoga Inbound, la respirazione non è spontanea ma volontaria, il che ci obbliga a controllare la frequenza respiratoria. La respirazione deve essere profonda, consapevole, silenziosa e non avere picchi, vale a dire che dovrebbe seguire un normale ritmo regolare. Ciò che stiamo cercando è di fare quiete nella mente con il sostegno del respiro.

La respirazione controllata rende facile controllare la mente. Si dice in Tibet: "La mente è la carrozza e la respirazione è il cavallo: dove va uno, l'altra lo segue".

L'inspirazione controllata dovrebbe essere molto profonda e lunga e l'espiazione silenziosa e più lenta possibile.

Esercizio di respirazione: la chiave per controllare la mente e le emozioni

Sedetevi in una posizione confortevole mantenendo la schiena dritta. La posa migliore è la famosa posa di *Padma-Asana* o di loto, oppure, in alternativa, potete sedere nella posa del mezzo loto (*Ardha-Padmasana*). Se entrambe queste pose sono ancora difficili, potete anche sedervi su una sedia ma mantenendo la schiena assolutamente dritta.

Inspirate profondamente, contando mentalmente fino a quattro secondi. Trattenete l'aria, e questa volta contate fino a otto secondi. Poi espirate per altri otto secondi. Questa tecnica può essere migliorata aumentando gradualmente l'inalazione a sei secondi, trattenendo l'aria per dodici secondi ed espirando per dodici secondi. Infine, una volta padroneggiati gli esercizi precedenti, respirate per otto secondi, mantenete per sedici secondi e espirate per altri sedici secondi. E ricordate: quando parliamo, l'uomo parla ed il Divino ascolta. Quando meditiamo, il Divino parla e l'uomo ascolta.

Mantra-Yoga: suoni curativi

Questo tipo di Yoga si riferisce fondamentalmente alla potenza del suono o della vibrazione. L'essenza del mantra-yoga ("*mana*" significa mente e "*traya*" significa liberazione) è quello di purificare la mente liberandola dall'influenza dei sensi. Con la ripetizione costante dei mantra, la coscienza si risveglia e la falsa identificazione dell'entità vivente con la materia viene rimossa, creando così un ambiente interiore di pace e di armonia possibile solamente grazie alle vibrazioni trascendentali.

Gli studi scientifici riguardanti l'effetto del suono su piante, animali e persino sugli stati emozionali degli esseri umani, hanno creato una nuova alternativa conosciuta come terapia musicale che aiuta a guarire, bilanciare l'energia e perfino armonizzare lo spazio e l'ambiente. Tuttavia, il Mantra Yoga va oltre quei benefici. Fin dall'inizio del percorso spirituale, cioè dall'*hatha-yoga*, i *mantra* fanno parte della pratica. Per ogni *asana* esiste un *mantra* specifico, che occorre pronunciare correttamente per facilitare la meditazione. Questo permette che gli esercizi creino un effetto più completo e positivo sul corpo e sulla mente.

Questi mantra hanno la qualità di indirizzare la nostra coscienza verso il trascendente. I saggi dell'India solitamente chiedono ai loro discepoli di cantare questi mantra con amore e gratitudine.

“Quando lo yogi giunge a disciplinare le attività della mente con la pratica dello yoga e, libero da ogni desiderio materiale, si situa nella trascendenza, è considerato ben stabilito nello yoga”.

(Bhagavad-Gita: 6.18)

Struttura della lezione Inbound

Ogni lezione di Yoga Inbound consiste in una pratica integrale che apporta allo studente benefici sul piano fisico, mentale, emozionale e spirituale.

Una sessione di Yoga Inbound è composta da:

Invocazione

Si incomincia con la concentrazione della mente, dei sensi, dei pensieri e delle azioni nel piano della coscienza spirituale, per ottenere un maggior beneficio dalla pratica.

Il *mantra* raccomandato è il *Vasudeva Mantra*, che si recita focalizzando l'intenzione sul desiderio di ricevere l'energia e la protezione divina:

om namo bhagavate vāsudevāya

“I miei rispettosi omaggi a Sri Krishna, figlio di Vasudeva, che è Dio, l'onnipresente Persona Suprema”

Si guidano gli alunni alla ripetizione a voce alta di questo mantra per 3 volte, con fede e riverenza, dirigendo la concentrazione e la respirazione verso il piano del cuore.

Esercizi fisici

Dopo aver invocato le benedizioni dell'Energia Suprema, si può cominciare con la pratica degli esercizi fisici che comprendono *pavanmuktasana*, per riuscire a scogliere tutte le giunture del corpo fino a poter muovere le articolazioni al meglio delle loro possibilità; *asana*, per poter essere in grado di purificare i canali energetici (*Nadi*), incanalare l'energia verso specifici punti del corpo ed ottenere così un notevole beneficio psicofisico; *pranayama*, per sviluppare controllo sulla respirazione e poterla quindi estendere; *mudra*, per convogliare energie sottili e beneficiarne sul piano fisico, mentale, intellettuale e spirituale, e *bandha*, per favorire il flusso dell'energia vitale dai centri energetici inferiori a quelli superiori.

Rilassamento

Il rilassamento è uno stadio di riposo naturale. Vivere in un mondo pieno di problemi, contaminazione e stress, e mantenere il corpo, la mente, l'intelligenza ed il sé in armonia, è una vera e propria opera d'arte; per poter riuscire in questo, il rilassamento e la meditazione sono strumenti fondamentali.

Nella disciplina dello Yoga, il rilassamento si conosce come *Nidra Yoga*. *Nidra* è uno stato di sogno cosciente durante il quale si rilassa il corpo fisico utilizzando generalmente la posizione di *savasana*, ed il corpo sottile, costituito dalla mente, intelligenza ed ego, attraverso la respirazione cosciente e le visualizzazioni sia delle varie parti del corpo

che concettuali filosofiche. Il rilassamento porta all'interiorizzazione dei benefici della pratica fisica, alla liberazione dalla tensione ed alla concentrazione della mente nella sfera della coscienza.

La meditazione

È la liberazione della mente dalle contaminazioni che derivano dall'egoismo, dall'invidia, dalla menzogna e dalle tendenze negative che bloccano la crescita spirituale, fino al raggiungimento di una posizione in un piano di coscienza superiore libero da queste negatività, nel quale poter sperimentare la vera felicità.

Inizialmente l'istruttore può dirigere la meditazione verso gli elementi naturali come la terra, l'acqua, il fuoco, l'aria e l'etere, le loro manifestazioni e la relazione che esiste con il corpo materiale. Dopodiché può dirigerla verso il cuore, invocando la purezza delle emozioni e dei sentimenti che generano benessere, armonia e pace. Gradualmente la meditazione *Inbound* permetterà un avvicinamento sempre maggiore al piano dell'Amore e della Bellezza Assoluta.

Nella misura in cui si approfondisce la pratica dello Yoga *Inbound*, la meditazione si integrerà sempre più con i differenti aspetti della vita quotidiana come parte attiva del processo di introspezione spirituale.

Lo studio

È lo spazio riservato alle rivelazioni della conoscenza milenaria che sta alla base della pratica dello Yoga *Inbound*, attraverso la quale i praticanti acquisiscono strumenti filosofici utili alla comprensione che lo Yoga è molto più di una

routine di esercizi fisici e contorsioni, alla comprensione dei suoi processi particolari e finalmente al raggiungimento della trascendenza. Il testo fondamentale raccomandato per lo studio è la *Bhagavad Gita così com'è*. Si studiano anche testi esplicativi della cultura Vedica che aiutano a risvegliare la coscienza degli studenti riguardo la propria crescita spirituale.

Il processo indicato dall'istruttore di Yoga Inbound farà comprendere allo studente che lo Yoga non si limita solamente alla pratica delle sessioni di scuola ma, al contrario, dovrebbe essere vissuto in tutte le azioni della quotidianità. Il "*viaggiatore Inbound*" deve poter applicare gli insegnamenti impartiti dai testi della conoscenza spirituale nella sua famiglia, nel lavoro e nella società. Questo gli permetterà di sperimentare armonia nelle relazioni interpersonali.



Matsya, l'Avatara pesce



Sri Garuda, la cavalcatura di Sri Vishnu

Asana (posizioni)

Posture

Al fine di praticare la meditazione e alcune posizioni yoga, è della massima importanza sentirsi a proprio agio, per il semplice fatto che è estremamente difficile centrare la mente quando si sperimenta dolore o fastidio. Si raccomanda quindi di sedersi su una superficie confortevole.

Trovato il posto adeguato, ci si siede con le gambe incrociate, la schiena dritta e fissando un punto fermo. La colonna vertebrale deve essere tenuta dritta, il bacino spostato in avanti, la testa alta ed il capo inclinato leggermente verso il basso. Il dorso della mano sinistra, deve essere posto sul palmo della mano destra in modo che i pollici si tocchino. Le mani poggiano sul grembo.

In questo modo il praticante mantiene una postura solida, stabile come una montagna. Questi particolari sono molto importanti, visto che facilitano la circolazione del *chi*, o energia vitale, attraverso la colonna vertebrale; in questo modo tutte le funzioni vitali dell'organismo vengono ottimizzate.

Le *asana* sono le varie posizioni dello Yoga, che si eseguono con l'obiettivo di influire positivamente sul corpo e sulla mente. Agiscono per mezzo della risonanza di determinati centri energetici situati lungo la colonna vertebrale, i *chakra*. Le chiavi per praticare correttamente le *asana* sono l'armonia dei movimenti (momenti di entrata e uscita di ogni posizione), la fase statica (mantenere la postura), respirazione naturale, profonda, consapevole ed in silenzio, così come l'attenzione e la ricettività di quanto sta succedendo intorno.

Raccomandazioni

Affinché la pratica dello Yoga sia più efficace, è importante scegliere un luogo tranquillo, ben ventilato, privo di rumori e di altri disturbi, possibilmente all'aperto. È altrettanto importante praticare lo Yoga a stomaco vuoto per favorire la stimolazione degli organi interni. La superficie su cui si esegue l'esercizio deve essere pulita, preferibilmente una stuoia o un tappeto. È molto importante fare degli esercizi di riscaldamento all'inizio di ogni sessione di Yoga. Surya Namaskar può essere una buona pratica di riscaldamento. Nelle varie scuole che propongono il sistema Yoga Inbound, per l'esecuzione delle *asana* vengono utilizzate le differenti tecniche dello Yoga originatesi dall'*Hatha Yoga*, a seconda del percorso di studio seguito dall'istruttore, senza però mai deviare dallo scopo della scuola Inbound, che è la consegna trasparente del misticismo dello yoga.

Surya Namaskara (Saluto al Sole)



Tadasana



Urdhva Hastasana



Urdhva Hastasana



Uttanasana



Uttanasana



Utthita (Ardha) Uttanasana



Utthita (Ardha) Uttanasana



Uttanasana



Uttanasana



Ashwa Sancalanasana



Ashwa Sancalanasana



Adho Mukha Svanasana



Adho Mukha Svanasana



Urdhva Mukha Svanasana



Chaturanga Dandasana

Il Surya Namaskara è una delle più importanti sequenze di posizioni dello Yoga. Il Sole, governato dal Signore Surya, è colui che fornisce salute e benessere alle persone; i suoi benefici sono innumerevoli.

L'adorazione al Sole viene realizzata da tempo immemorabile da diverse culture, visto che fornisce la luce, il calore e l'energia a tutti gli esseri viventi.

Secondo la tradizione Vedica, il Signore Surya attraversa il cielo a bordo di una carrozza trainata da sette cavalli luminosi. Infatti, una storia narra che, Hanuman, il principale tra i servitori del Re Ramachandra, si avvicinò al Signore Surya e, dopo avergli offerto i dovuti omaggi, gli disse: *"Oh Signore, accettami come tuo umile discepolo così che possa crescere in conoscenza e saggezza!"* Il Signore Surya, concorde, disse: *"ti accetto come discepolo a patto che tu non sieda mai sulla mia carrozza. Dovrai camminare davanti al mio carro studiando le scritture"*. Hanuman accettò e con i testi sacri in mano attraversò i cieli camminando davanti al carro del Sole e molto presto dominò tutte le scritture e diventò un servitore molto sapiente.

Anche gli Yogi invocano le benedizioni del Sole, e per farlo realizzano sequenze di posture e movimenti con riverenza. Di seguito presentiamo questa serie, i cui benefici non sono differenti da quelli concessi nell'antichità. Per questo la fede del praticante è il regolatore per potenziarne l'effetto, e l'istruttore è colui che, mediante la sua purezza, ispira gli studenti a connettersi con la meditazione che richiede questa importante serie.

Il Surya Namaskara è un esercizio eccellente da praticare ogni mattina, e si può utilizzare come riscaldamento per le sequenze dello Yoga. Se, a qualsiasi ora del giorno uno si sente stanco, il Surya Namaskar lo aiuterà a ripristinare la

vitalità fisica e mentale. Questa serie comprende 16 posizioni.

Precauzioni

Surya Namaskar si esegue in maniera armoniosa al ritmo del respiro; ad ogni posizione corrisponde una inspirazione o una espirazione.

Essendo una sequenza con un certo grado di complessità, i praticanti neofiti potrebbero avere difficoltà nel mantenere questa armonia tra le posizioni ed il respiro, per cui è preferibile respirare più di una volta (se necessario) ad ogni *asana*, piuttosto che respirare affannosamente.

Si raccomanda quindi di fare una pausa per regolare il respiro tra una serie e l'altra, prendendo coscienza della respirazione addominale.

Il praticante non deve eseguire più cicli di quelli che può fare comodamente.



Tadasana (Posizione della montagna)

Preparazione e Allineamento

In posizione eretta, con i piedi separati alla stessa larghezza dei fianchi, espandere la pianta dei piedi separando le dita tra loro, stendendoli dalla radice senza contrarli, e mantenendo il secondo dito dei piedi allineato con il centro della caviglia. Distribuire il peso del corpo in maniera uniforme su entrambi i piedi.

Attivare i muscoli quadricipiti della coscia e sollevare la rotula. Per essere sicuri che il bacino sia nella posizione corretta, le creste iliache devono essere allineate con il pube; se necessario eseguire una leggera retroversione del bacino stesso.

Attivare i muscoli addominali mantenendo la respirazione addominale normalmente. Premere le scapole e poi allargarle e rilasciarle.