

## Esercizi di preparazione

# Seggiola

**Partenza:** eretti, separare i piedi oltre la larghezza delle spalle.

Piegare le ginocchia e afferrare con le mani i talloni.

Nuca e sacro sulla stessa linea orizzontale.  
Peso sulla parte anteriore dei piedi.

La sensazione sarà di essere tirati dal bacino e dalla testa, come ad allontanarli l'uno dall'altro. Respirazione fluida e profonda, eventualmente Ujjayi.



Mantenere per almeno 30 secondi e sino a 120 – 180.

**Controindicazioni:** patologie cardiache.

**Benefici:** rinforza le gambe; distende la schiena; affina la percezione del baricentro.