

# Prawidłowa postawa - CHECKLISTA

- Czuję się naturalnie, jestem zrelaksowany,
  - moje ruchy są płynne,
  - mój podbródek jest poziomo lub delikatnie opuszczony,
  - moje kolana są proste i równocześnie luźne,
  - moja głowa jest wyprostowana,
  - moje ramiona zwisają swobodnie i są rozluźnione,
  - moje nogi są rozstawione na szerokość ramion,
  - palce moich nóg są skierowane do przodu, a ciężar ciała przeniesiony jest na pięty i śródstopie, równomiernie rozłożony na obie nogi,
  - moje barki, ramiona i biodra znajdują się w jednej linii,
  - moja szyja jest rozluźniona,
  - mięśnie mojego brzucha i pleców są zrelaksowane,
  - uśmiecham się delikatnie,
- 
- NIE garbię się,
  - NIE stoję sztywno,
  - NIE opuszczam brody, gdy śpiewam niskie dźwięki,
  - NIE wyciągam szyi, gdy śpiewam wysokie dźwięki,
  - NIE napinam i NIE naciskam na mięśnie brzucha,
  - NIE przenoszę ciężaru z nogi na nogę,
  - NIE obracam głowy.