



---

## PROMEMORIA: REGOLE DI BASE PER L'ESECUZIONE DELLA "FORMA"

*Nota. Per migliorare la esecuzione della forma si dovrebbe concentrare la propria attenzione soltanto su una o due regole alla volta seguendo le istruzioni del proprio insegnante. Cercare di correggere contemporaneamente l'applicazione di tutte le regole o di molte di esse porterebbe soltanto a confusione.*

1. Rilassare completamente e progressivamente tutto il corpo
  - ✓ Affondare il corpo sui piedi di appoggio sul terreno
  - ✓ "Sciogliere" le articolazioni
  - ✓ Incurvare leggermente il torace
  - ✓ Affondare le spalle e piegare leggermente i gomiti
  - ✓ Rilassare i muscoli della parte superiore del corpo (a partire dal viso)
  - ✓ Tenere verticale la testa come se fosse appesa a una corda
  - ✓ Tenere verticale e rilassata la spina dorsale
  - ✓ Mantenere normalmente la "mano della bella donna"
2. Iniziare la forma respirando profondamente e lentamente. Durante l'esecuzione della forma respirare naturalmente evitando apnee.
3. All'inizio della forma liberarsi da ogni altro pensiero concentrandosi sulla respirazione
4. Governare tutte le parti del corpo con la mente che deve farle muovere attivando i muscoli dell'addome (addominali e lombari)
5. Eseguire movimenti fluidi e continui.
6. Non muovere una parte del corpo indipendentemente dalle altre.
7. Spostare ciclicamente il peso da una gamba all'altra piegando le ginocchia che non debbono mai superare le punte dei piedi
8. Ruotare il corpo con il bacino ("ruotare la vita")
9. Nell'eseguire dai passi non spostare il peso finché il piede non è completamente appoggiato sul terreno
10. Mantenere una distanza laterale tra i piedi uguale alla larghezza delle spalle.