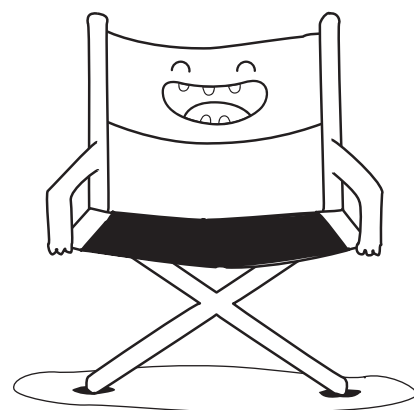


JAK siedzisz?



- czy Twoja głowa opada, wysuwasz ją do przodu, przed klatkę piersiową?
- czy wysuwasz barki do przodu?
- czy dolna część pleców zapada się, układa się w łuk, w literę C?
- czy krzyżujesz nogi ? zakładasz nogę na nogę?
- oddech - czy jest płytki, szybki, gwałtowny, chaotyczny, czy oddychasz głęboko używając mięśni brzucha?

POPRAW SIĘ!