

1

V sedě (zklidňovací)

Rozdýchání
Koncentrace
Zklidnění
Základní protažení

2

V sedě (protahovací)

Protažení končetin a páteře
Otevírání hrudníku
Prokrvení pánve
Uvolnění kyčlí

3

V kleče (uvolňovací)

Uvolnění kyčlí, páteře, beder a mezipatkových svalů
Protažení prsních, hrudních a bedrokyčlostehenních svalů
Posílení paží

4

V kleče (protahovací)

Protažení obou stran steh
Zlepšení krevního oběhu
Prevence otoků
Posílení mezipatkových a prsních svalů
Uvolnění kyčlí

5

Ve stoje (rovnovážné)

Zpevnění celého těla
Zklidnění
Posílení nohou
Rozvoj rovnováhy
Posílení sebevědomí

6

Pozdrav slunci

Mírné zahřátí
Protažení a zpevnění celého těla

7

Ve stoje (posilovací)

Zpevnění a posílení nohou a svalů pánevního dna
Správné držení těla
Podpora krevního oběhu
Otevření hrudníku
Protažení hrudních svalů

8

V leže

Závěrečné protažení
Relaxace