

## dieťa v stoji



Vzpriamený postoj, nádych.  
S výdychom zrolujeme stavec po stavci až dole, bruško prilepíme na stehná (nohy môžu byť aj pokrčené) a dlane prilepíme do podložky.

## úklony hlavou



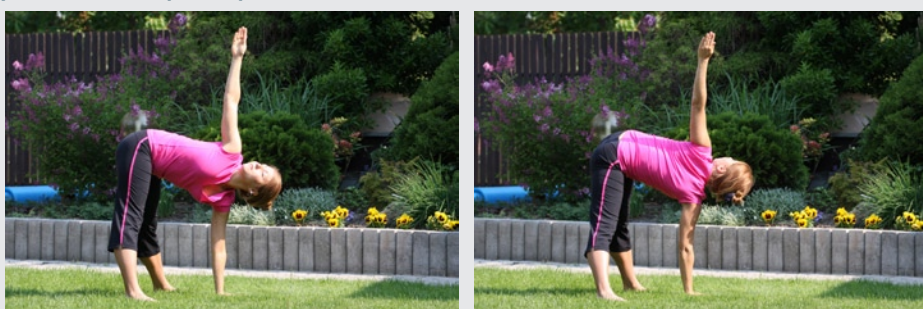
Vzpriamený postoj, pravá ruka na hlavu, ľavá na rameno.  
S výdychom úklon do pravej strany.  
S nádychom vrátíme na stred, vymeníme ruky a s výdychom úklon do ľavej strany.

## vytáčanie trupu



Vzpriamený postoj, nohy na široko, ruky rozpažené.  
Nádych.  
otočíme trup do pravej strany, panva zostáva na stred.  
S nádychom vrátíme na stred.  
S výdychom otočíme do ľavej strany.

## vytáčanie trupu v predklone



Nohy naširoko, chrbát rovný, hlava je v predĺžení chrbtice.  
S nádychom rozpažíme.  
S výdychom pretočíme trup do pravej strany, s nádychom vrátíme na stred.  
S výdychom pretočíme trup do ľavej strany.

## mačka



Nohy na šírku bokov, ruky pod ramenami, chrbát rovný, hlava v predĺžení chrbtice.  
S výdychom vyhrbíme a zaguľatíme chrbát.  
S nádychom chrbát prehne a pozrieme dohora.



## pozícia psa



Následne klesneme do podložky a ruky natiahneme čo najviac dopredu.

## pozícia ťavy



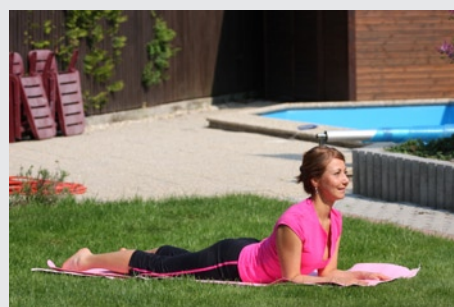
Preklopíme špičky, pupok ku chrbtici, chrbát vzpriamený.  
S výdychom pomaly obchytíme päty panvu pretlačíme dopredu, hlava je v predĺžení chrbtice.

## strecha (pozícia dole pozerajúceho psa)



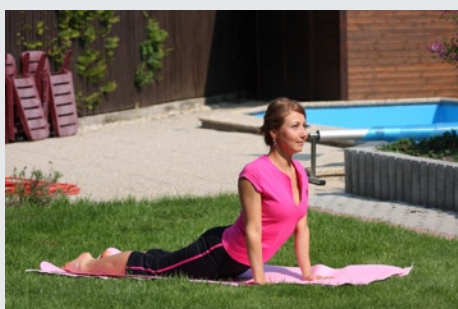
Nohy na šírku panvy, ruky na šírku ramien.  
rukami sa odtlačáme od podložky, ramená od uší,  
chrbát rovný, bruško vtiahnuté k chrbtici.  
Kostrč ťaháme dohora, zároveň ale päty ťaháme do zeme ako protipohyb.

## sfinga



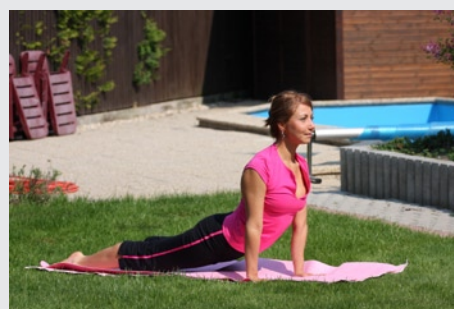
Ľahneme si na brucho, lakty sú pod ramenami.  
Hrudník je otvorený, ramená ťaháme od uší dole.  
Temenó hlavy vyťahujeme do výšky.

## nízka kobra



S nádychom vystrieme ruky pod ramená, váhu držíme centrom tela (spevnené panvové dno),  
ramená od uší dole (nevisíme v ramenách).

## vysoká kobra



S ďalším nádychom sa zdvihneme na priehlavky, váha je v centre tela, nevisíme.  
Spevneným centrom tela (pevné bruško, napnutý zadok) si chránime chrbticu a kríž.