

Pagrindinės pastabos:

- Pradinė padėtis – sėdint.
- Kvėpavimas lengvas ir laisvas.
- Kiekvieną pratimą kartoti lėtai.

1. Pečius kelti aukštyn ir leisti žemyn.



2. Sukti pečius ratu pirmyn.



3. Sukti pečius ratu atgal.



4. Kelti tiesias rankas aukštyn. Pakėlus rankas, patempti jas aukštyn link lubų.



5. Abi rankas tiesi ir tempti į šonus.



6. Sulenktas rankas atitraukti nuo savęs ir suvesti mentes prie stuburo.



7. Sukabintas rankas tiesi ir ištempti į priekį.



8. Sukabintas rankas atitraukti į dešinę ir į kairę.



9. Sukabintas rankas sukti ratu pagal laikrodžio rodyklę.



10. Sukabintas rankas sukti ratu prieš laikrodžio rodyklę.



11. Abi tiesias rankas šonu kelti aukštyn. Pakeltas rankas virš savęs reikia sukabinti delnais ir patempti aukštyn link lubų.



12. Galvą kelti aukštyn ir leisti žemyn.



13. Galvą sukti į kairę ir į dešinę.



14. Galvą lenkti į kairę ir į dešinę.



15. Galvą įstrižai į apačią lenkti tiek iš kairės, tiek iš dešinės.



16. Galvą įstrižai į viršų tiesti tiek iš kairės, tiek iš dešinės.



17. Su nosies galiuku ore piešti skaičius nuo 1 iki 10.

