

Draakon

Seda harjutust on soovitatav teha keskpäevast kuni keskööni. Enne teha natuke I osa ja mõned korrad kätesse hingamist (käed laiali ja lähestikku, sõrmed pikaks-nagu küünlaleek).

Seista näoga põhja poole, võtta madal asend, jalad paralleelselt, silmad kinni, O-olukord (ei mõtle)

1. Käed kõrval kõrvade kõrgusel, vaade itta ja parem jalg pöördub itta, sisse hingamine (sh)
2. Käed tuua kõrvade lähedale, pilk otseks, välja hingamine (vh)
3. Jalad pöörduvad, pilk itta, sh
4. Jalad pöörduvad, käed jalataldade kohale, sõrmed näitavad varvaste suunda, pilk itta, vh
5. Vasak käsi alla, tandemi ette, pihk ülespoole, parem käsi peopesaga otsmiku vastu, jalad paigal, sh
6. Pööre, pilk läände, alla laskuda, käed pöörduvad vastupidisesse asendisse, vh
7. Tõusta ja käed viia kõrvade kõrgusele, sh.

Siit jätkub peegelpildis