

## KLOOSTRIHARJUTUS

30...50 hingamist (alustada võib ka 5x)

- 1 Käed kõrval, sõrmed ette, randmetest painutatud, vh kõverda rannet ja tõuka alla.  
*qi randmetesse ja pihkudesse*
- 2 Käed kõrval, natuke rusikas, põial enda poole, vh painuta rannet.  
*qi rusikasse*
- 3 Käed tandieni ees rusikas, peod vastamisi, vh mõtle käte sisekülgedele.  
*qi küünar- ja käsivarde*
- 4 Käed õlgade kõrgusel ees, peod vastamisi, vh mõtle rinnalihastele ja kätele.  
*qi õlgadesse ja rindkehasse*
- 5 Käed pea kohal peaaegu sirged, peod vastamisi. vh mõtle õlgadele, turjale ja kaelale.  
*qi õlgadesse, kaela ja kuklasse*
- 6 Käed kõrval rusikad kõrvade juures, peod ees pool.  
*qi külgedesse, rindkehasse ja õlavartesse*
- 7 Käed sirgelt kõrval õlgade kõrgusel, peod ette.  
*qi õlgadesse, rindkehasse ja selga*
- 8 Käed kaares ees diafragma kõrgusel.  
*vh qi rusikatesse, sh vabaks*
- 9 Käed näo ees, põskede vastas, peod ette.  
*qi kättesse*
- 10 Käed kõrval, küünarnukist 90° üles, peod ette.  
*qi õlgadesse*
- 11 Käed tandieni ees, peod keha poole.  
*qi vh rusikatesse*
- 12 Käed ette, peod üles õlgade kõrgusel, vh tõuka mõttes raskust üles.  
*qi kõrgele*

*vh - väljahingamine*