**1.**

Postavite se vzravnano. Noge imate skupaj, dlani pa sklenjene na prsih. Noge so trdno na tleh. Sprostite se, vrat spustite na prsi in IZDIHNITE.



**2.**

Globoko VDIHNITE, medtem ko dvigujete sklenjene roke in se v pasu upognete nazaj.



**3.**

Počasi IZDIHNITE in se v pasu prepognite naprej. Roke položite plosko ob stopala, obraz naj bo tesno pri nogah (upognite kolena, če je potrebno).



**4.**

VDIHNITE, medtem ko iztegnete levo nogo nazaj, tako da počiva na kolenu in prsih; istočasno upognite desno koleno, glavo pa dvignite in poglejte čimbolj navzgor.



**5.**

ZADRŽITE DIH, iztegnite še desno nogo in visoko dvignite zadnjico. Telo naj tvori obliko trikotnika.



**6.**

Med IZDIHOM spustite kolena in obraz do tal, trebuh in medenica pa ostaneta rahlo privzdignjena.



**7.**

VDIHNITE, medtem ko dvignete zgornji del telesa, tako da iztegnete roke. Poglejte navzgor.



**8.**

Roke in noge držite plosko na tleh in IZDIHNITE, medtem ko dvigujete zadnjico kvišku in nazaj. Pete in glavo potisnite proti tlom.



**9.**

VDIHNITE, vzdignite levo nogo in jo pritisnite ob prsni koš. Desna noga ostane iztegnjena, koleno počiva na tleh.



**10.**

IZDIHNITE, medtem ko dvigujete zadnjico in postavljate desno nogo poleg leve. Obraz naj bo  tesno ob nogah.



**11.**

VDIHNITE in medtem ko se vzravnate, iztegnite roke navzgor in se usločite nazaj.



**12.**

Vrnite se v prvotni položaj in IZDIHNITE. Vajo ponovite še 1x tako, da najprej iztegnete desno nogo. Tako bo raztezno delovanje na telo uravnoteženo.