

Prasarita Padottanasana A - D

Samastitihī - základny postoj

N - veľky krok doprava, ruky v bok

V - dlane na zem

N - počkať, nerobiť nič

V - hlava na zem (Verzia A - 5 dychových cyklov)

N - vystrieť lakty, hlavu zdvihnúť od zeme

V - nič

N - zdvihnúť sa úplne hore, ruky v bok

V - nič

N - rozpaziť ruky

V - ruky v bok

N - nič

V - predkloniť, ruky ostávajú na bokoch, hlava na zem (B - 5 dychov)

N - vystrieť sa až úplne hore

V - nič

N - rozpaziť ruky

V - ruky za chrbát, preplestiť prsty

N - nič

V - predklon, hlava na zem, ruky potiahnuť za seba (C - 5 dychov)

N - zdvihnúť sa až úplne hore

V - ruky v bok

N - nič

V - predkloniť a chytiť palce na nohách

N - nič

V - hlava na zem (D - 5 dychov)

N - vystrieť lakty, hlava od zeme

V - nič

N - vystrieť sa až úplne hore, ruky v bok

Samastitihī