

14. Hátul, test mögött kulcsoljuk össze a két kezünket. Balra indítva nagy köröket rajzolunk, majd ellenkező irányba is.
15. Kiinduló helyzet ugyanaz. Két kezünket egészen a lapockáig csúsztatva orron keresztül belégzés, majd visszaengedve szájon át kilégzés.
16. Két kezünket test mellé engedjük. Fejünket fordítjuk jobbra és balra.
17. Mindkét tenyerünket az alsó bordaírvre helyezzük és tágítjuk a mellkasunkat.
18. Mindkét tenyerünket a mellkas felső részére helyezzük, tágítjuk a mellkasunkat, majd lazítunk.
19. Egyik kezünket mellkasra, másikat hasra helyezzük. Mellkasba vesszük a levegőt (benntartjuk), majd áttoljuk a hasunkba, majd vissza a mellkasba, majd lazítunk.
20. Mindkét karunkat fül mellé visszük és tágítjuk a mellkasunkat. „SZ” betűre fújjuk ki a levegőt!
21. Fül mellé nyújtózunk. „H” betűre fújjuk ki a levegőt!
22. Mindkét karral lefelé, fejtetővel lefelé nyújtózunk, lazítunk.

EGÉSZSÉGÉRE!