1. leh na zádech, vzpažit, s nádechem propnout tělo (napětí), s výdechem uvolnění celého těla



2. leh na zádech, vzpažit, proplést prsty, dlaně vzhůru, s nádechem vytáhnout tělo do dálky, s výdechem uvolnění



3. leh na zádech, s nádechem zvednout horní část trupu, předloktí, pokrčit nohy, dlaně v pěst, s výdechem uvolnění



4. leh na břiše vzpažit, s nádechem zvedneme horní část trupu, paže, dolní končetiny, s výdechem uvolnění



5. stoj, vzpažit, uvolnění paží volným pádem, jednou rukou, soupaž



6. mírný stoj rozkročný, hmitavý pohyb trupu z předklonu do hlubokého ohnutého předklonu, ruce pasivně doprovázejí pohyb trupu



7. leh, dolní a horní končetiny zvednou svisle vzhůru, protřepávání paží i nohou



8. leh na zádech, dlaně na břiše, pomalu nádech a výdech, sledujeme pohyb břicha



9. vzpor klečmo, s nádechem zakloníme hlavu, s výdechem předkloníme



10. vzpor vzad v kleku sedmo, s nádechem protlačíme pánev vzhůru, hlavu zakloníme, s výdechem zpět



11. podpor na předloktí v kleku sedmo, s nádechem napřímíme hlavu, s výdechem se schoulíme