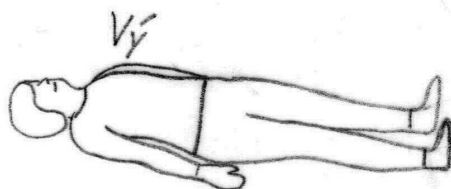


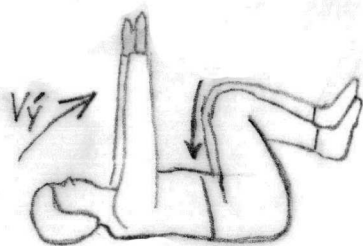
Francouzská krijá



Obr. 1. Leh na zádech



Obr. 2. Vzpažení v nádechu



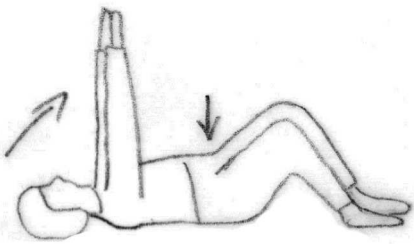
Obr. 3. Předpažení, skrčení nohou
– první polovina výdechu



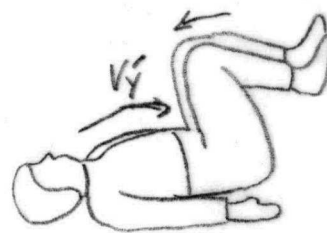
Obr. 4. Připažení, pokrčení nohou
– druhá polovina výdechu



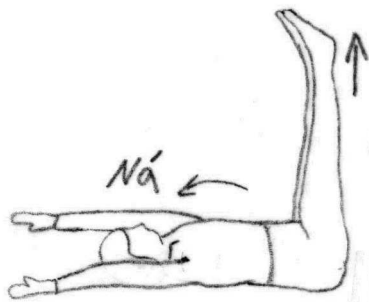
Obr. 5. Vzpažení,
zvednutí pánve v nádechu



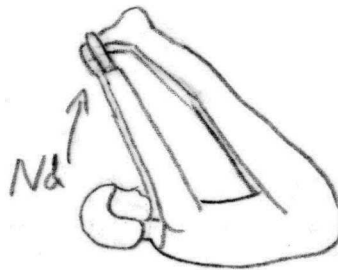
Obr. 6. Předpažení, položení beder
– první polovina výdechu



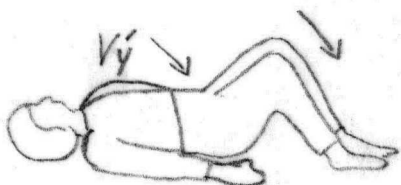
Obr. 7. Připažení, skrčení nohou
– druhá polovina výdechu



Obr. 8. Vzpažení, přednožení
– první polovina nádechu



Obr. 9. Zvednutí hlavy, trupu,
dotek prstů
– druhá polovina nádechu



Obr. 10. Položení trupu, hlavy,
dlaní, chodidel
– první polovina výdechu



Obr. 11. Šavásana
– pozice mrtvoly

Účinky: Lehké rozcvičení a prohnutí svalů. Cvičení koordinace (souhra) pohybu těla, horních a dolních končetin, v souladu s dechem. Trénink soustředění mysli a nácvik nebýt připoután k emocím. Harmonizace propojení pravé a levé mozkové hemisféry.