

Velbloud

Nejdřív klekni na kolena.

Pak se poznenáhlu zakloň,
ruce o paty si opři.

Zavři oči, vypni pánev,
přítom čelem skloň se k zemi.

Opět na paty se posad',
ještě jednou učiň totéž.

Vypni pánev, napřim stehna
rukama si nohy drže.

V poloze té chvíli zůstaň,
paže uvolni a vstávej,
zavři oči, odpočiň si.

