

Kohout

Volně stůj ve stoji spojném,
hlavu vzhůru, pevný pohled,
ruce připaženy k tělu,
dech buď klidný, pravidelný.
Potom upažením vzpažuj,
na špičky se stav a vdechuj,
a když co nevyšše stojíš,
zastav se a dech svůj zadrž.
Po chvílce se vracej zpátky,
vydechuj a uklidni se,
připaž, uvolni své svalstvo.
Zavři oči, odpočiň si.

