

Спробуйте ці вправи! TRY THESE EXERCISES!

Поміж вправ роби вдих і видих.
Breathe in and breathe out between each position.



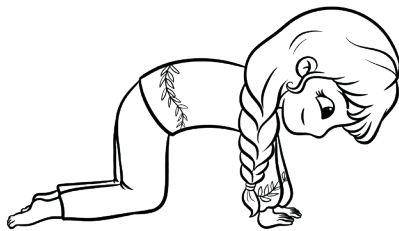
Уяви наче ти птах, розправ свої крила.
Поверни крила ліворуч і торкнись пальців ніг.
Поверни свої крила праворуч та доторкнись
пальців лівої ноги.

**Pretend you're a bird and spread your wings.
Turn your wings to the left and touch your toes.
Turn your wings to the right and touch your toes.**



Встань рівно і тримай рівновагу, як дерево, на
одній нозі. Потягнися до неба.

**Stand up straight and balance like a tree on one leg.
Reach for the sky.**



Округли спину, як кішка, і зроби вдих.
Вигни спину, як корова, і видихни.

**Round your back like a cat and breathe in.
Arch your back like a cow and breathe out.**



Прийми стійке положення, наче ти
воїн. А зараз підійми руки до неба.

**Stand strong like a warrior.
Now lift your arms to the sky.**



Встань на руки і ноги. Потягнись і подивися на
пальці ніг. Перевернись на спину і дотягнись
до пальців ніг.

**Stand on your hands and feet.
Stretch and look at your toes.
Roll over onto your back and reach for your toes.**

