

# De 13 stræk

De 13 bevægelser har fået navne for at lette udenadslæren

1. Skub hænderne opad, se på himlen
2. Læn kroppen til venstre, derefter til højre
3. Understøt himlen mens kroppen drejes
4. Åben brystet ved at bøje bagover
5. Bøj hofterne, løft halebenet
6. Løft halebenet og drej til venstre
7. Løft halebenet og drej til højre
8. Bøj hofterne, løft halebenet
9. Den hvide chimpanse bøjer kroppen
10. Strækker benene, løfter halebenet
11. Guldsmeden omfavner søjlen
12. Retunér til stående stilling
13. Åben vingerne så åndedrættet normaliseres

