

Motýlek (Bhandarásana)

Základní postavení: sed s rukama na kolenou.

Skrčíme nohy a spojíme chodidla a přitáhneme je co nejbližší k tělu. Propleteme prsty u nohou a obejmeme špičky nohou. Záda máme rovná, vzpřímená. Napodobíme pohyb motýlích křídélek - jemně kmytáme kolena nahoru a dolů.

Účinky: cvičením zlepšujeme pohyblivost a prokrvení kyčelních kloubů.

