

Instrukcja wykonania pozycji Cook'a

Pierwszy etap

Siadamy w siadzie podpartym.



Krzyżujemy nogi w kostkach.



Ręce wyciągamy przed siebie. Dłonie odwracamy na zewnątrz, a kciuki na dół.



Krzyżujemy ręce.



Splątamy dłonie.



Przyciągamy dłonie do klatki piersiowej.



Język układamy na podniebieniu twardym (na głosce N), oczy zamknięte i oddychamy przeponowo przez 30 sekund.



Drugi etap

Nogi ustawiamy równoległe do siebie, oczy mogą być nadal zamknięte dłonie łączymy opuszkami palców tworząc „piramidkę”.



Ćwiczenie można wykonać w pozycji leżącej, siedzącej i stojącej.