

# УТРО MORNING

Дыхание:  
Breathing:

Выдох Out  
Вдох In

Утренняя последовательность состоит из сорока пяти положений тела, последовательно сменяющих одно другое в ровном потоке плавного движения. Ритм переходов из одного положения в другое регулируется дыханием - плавным, ровным, как можно более медленным и спокойным.

В течение выполнения всей последовательности кончик языка имеет смысл держать слегка прижатым к верхней десне изнутри над зубами.

Все движения выполняются медленно, спокойно, свободно и плавно - без излишних усилий и неадекватного напряжения.

Полный круг утренней практики состоит из двух зеркально симметричных повторений последовательности. Первый начинается с отведения назад правой ноги, второй - левой.

