

Mielőtt elkezdenénk

Pihenjünk és vegyünk néhány mély lélegzetet

Bizonyosodjunk meg arról, hogy csöndes környezetben vagyunk, vagy tegyünk be halk háttérzenét

Melegítsünk be, ugráljunk 4-5 percet

Sose erőltessük meg magunkat

A gyakorlatok alatt is lélegezzünk mélyeket; sose tartsuk vissza a lélegzetünket

Tartsunk meg minden pozíciót 20-30 másodpercig

A mozdulatoknak természetesnek és lassúnak kell lenniük, sosem hirtelennek

Ha bármi fájdalmat érzünk, azonnal hagyjuk abba