

จังหวะที่ 1

พนมมือทั้งสองไว้ที่หน้าอก ข้อศอกทั้งสองกาง  
ออกข้าง



จังหวะที่ 2

โน้มตัวไปข้างหน้าพร้อมกับก้มศีรษะลง



จังหวะที่ 3

ลดมือลง แยกฝ่ามือหงายมือขึ้น



จังหวะที่ 4

วาดมือทั้งสองออกไปข้างลำตัว





### จังหวะที่ 5

ค่อย ๆ วาดวงแขนทางออกไปข้าง ๆ ลำตัว พร้อมกับหมุนข้อมือให้หลังมือเข้าหากัน

### จังหวะที่ 6

ปลายนิ้วมือไปบรรจบด้านหน้าเหนือพื้นเล็กน้อย



### จังหวะที่ 7

เอาฝ่ามือเข้ามาชิดกันแล้วตั้งมือเข้าหาที่หน้าอก

### จังหวะที่ 8

ก้มตัวลง ฝ่ามือเริ่มแยกออกจากกัน ข้อศอกทั้งสองกางออกไปข้างลำตัวเล็กน้อย





### จังหวะที่ 9

เหยียดลำตัวขึ้นพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสอง  
ออกไปข้างหน้ายกขึ้นข้างบน(ให้นิ้วชี้และ  
นิ้วหัวแม่มือติดกัน )

### จังหวะที่ 10

เงยหน้าขึ้นเต็มที่ เอานิ้วหัวแม่มือทั้งสองมา  
จรดระหว่างคิ้ว



### จังหวะที่ 11

ค่อย ๆ ก้มตัวไปข้างหน้าแล้วดึงมือทั้งสองมา  
ประนมที่หน้าอก

### จังหวะที่ 12

กลับมาสู่ท่าเริ่มต้นใหม่ ให้ปฏิบัติเช่นนี้จน  
ครบ 3 รอบ

