

## OBSAH

ÚVOD .....	7
ČÁST PRVNÍ – ZÁKLADY: DECH, BANDHY, DRŠTI, VINJÁSA .....	15
ČÁST DRUHÁ – ÁSANA: ZÁKLADNÍ SESTAVA .....	25
samasthiti vzpřímený stoj .....	27
Súrja namaskára A : pozdrav slunci A .....	30
Súrja namaskára B : pozdrav slunci B .....	38
pádangusthásana : poloha s přitažením za palce na nohách .....	42
pádahastásana : poloha s chodidly na rukách .....	45
utthita trikónásana : poloha trojúhelníku .....	46
parivrta trikónásana : poloha obráceného trojúhelníku .....	49
utthita páršvakónásana : poloha bočního úhlu .....	50
parivrta páršvakónásana : převrácená poloha bočního úhlu .....	53
prasárita pádóttánásana A : předklon ve stoji rozkročném A .....	54
prasárita pádóttánásana B : předklon ve stoji rozkročném B .....	55
prasárita pádóttánásana C : předklon ve stoji rozkročném C .....	55
prasárita pádóttánásana D : předklon ve stoji rozkročném D .....	57
páršvóttánásana : důrazné protažení do strany .....	58
utthita hasta pádangusthásana : vzpřímená poloha s držením palce nohy .....	59
ardha baddha padmóttánásana : důkladné protažení ve svázaném polovičním lotosu .....	62
utkatásana : silová poloha .....	67
vírabhadrásana A : poloha válečníka A .....	68
vírabhadrásana B : poloha válečníka B .....	69
paščimóttánásana : důrazné protažení západní (zádové) strany těla .....	70
púrvóttánásana : důrazné protažení východní (přední) strany těla .....	78
ardha baddha padma paščimóttánásana : předklon ve svázaném polovičním lotosu .....	79
trjanga mukha ékapáda paščimóttánásana : předklon k jedné noze s třemi končetinami obrácenými dopředu .....	83
džánušíršásana A : poloha s hlavou pod kolenem A .....	85
džánušíršásana B : poloha s hlavou pod kolenem B .....	87
džánušíršásana C : poloha s hlavou pod kolenem C .....	88
maričjasana A : poloha mudrce Maričiho A .....	90
maričjasana B : poloha mudrce Maričiho B .....	91
maričjasana C : poloha mudrce Maričiho C .....	93

maričjasana D : poloha mudrce Maričiho D .....	94
navasana : poloha člunu .....	96
bhudžapidásana : poloha s nohama na ramenou .....	98
kúrmásana a supta kúrmásana : poloha želvy a obrácená poloha želvy .....	100
garbha pindásana : poloha plodu v mateřském lůně .....	102
kukkutásana : poloha kohouta .....	105
baddha kónásana : poloha svázaného úhlu .....	106
upavišta kónásana : poloha úhlu vsedě .....	109
supta kónásana : ležící poloha úhlu .....	110
supta pádangušthásana : obrácená poloha s přitažením za palce .....	112
ubhaja pádangušthásana : poloha s přitažením za oba palce .....	115
úrdhva mukha paščimóttanásana : protažení zad s tvář obrácenou vzhůru .....	116
sétu bandhásana : poloha můstku .....	117
úrdhva dhanurásana : zvednutá poloha luku .....	119
paščimóttanásana : důrazné protažení západní (zádové) strany těla .....	123
sarvángásana : poloha všech končetin .....	124
halásana : poloha pluhu .....	125
karnapidásana : poloha s koleny u uší .....	126
úrdhva padmásana : zvednutá poloha lotosu .....	126
pindásana : poloha plodu .....	127
matsjásana : poloha ryby .....	128
uttána pádásana : zvýrazněná poloha končetin .....	129
šíršásana : stoj na hlavě .....	129
padmásana : poloha lotosu .....	133
šavásana : poloha mrtvoly .....	136
SANSKRTSKÉ ČÍSLOVKY .....	137
DOSLOV: PIONÝŘI MODERNÍHO POJETÍ JÓGY .....	138