

Obsah

Úvod	4	Hluboký	
Výběr pozic	6	předklon	
Nástroje powerjógy	8	v roznožení	42
Vzhůru do cvičení	12	Předklon	
		k noze	44
POZDRAV SLUNCI A		BALANČNÍ POZICE	
Část 1	16	Přednožení vestoje	48
Část 2	18	Tanečnick	50
Část 3	20	Strom	52
		Orel	54
POZDRAV SLUNCI B		POZICE BOJOVNÍKA	
Část 1	24	Bojovník 1 a 2	58
Část 2	26	Bojovník 3	60
		POZICE VSEDĚ	
POZICE VESTOJE		Neúplná vinjása	64
Předklon vestoje	30	Z tyče do kleští	66
Trojúhelník	32	Předklon stranou	68
Trojúhelník		Kobylka	70
s přetočením	34	Velbloud	72
Trojúhelník		Torze vsedě	74
v jednostranném		Lodka	76
podřepu	36		
Torze			
v jednostranném			
podřepu	38		
Půlměsíc	40		

ZÁVĚREČNÉ POZICE	
Svíčka	80
Z pluhu	
do protažení	82
Ryba	84
Stoj na hlavě	86
Tuleň	88
Relaxace vsedě	90
Závěrečná relaxace	92

SLOVNÍČEK	94
PODĚKOVÁNÍ	95
REJSTŘÍK	96