

Úvod . . . . .	6
Dýchání . . . . .	13
Pozice . . . . .	14
Rozvička . . . . .	16
Relaxace . . . . .	22

---

## **První kurz** **23**

---

Hlava ke kolenům . . . . .	24
Pozice psa . . . . .	26
Strom . . . . .	28
Protažení do stran . . . . .	29
Bojovník . . . . .	32
Vytočení do stran . . . . .	33
Vytočení v sedu . . . . .	34
Tahání za palce . . . . .	35
Natahování nohou . . . . .	36
Vytočení na zemi . . . . .	37
Zvedání nohou . . . . .	38

Ryba . . . . .	39
Záklon . . . . .	40
Kobra . . . . .	42
Zvedání zad . . . . .	43
Kočka . . . . .	44
Spojení chodidel . . . . .	45
Dýchání a relaxace . . . . .	46
Pránájáma . . . . .	49

---

## **Druhý kurz** **51**

---

Pozdrav slunci . . . . .	52
Ohýbání v kolenou . . . . .	59
Orel . . . . .	61



Písmeno T . . . . .	62	Králík . . . . .	86	Úplné vytočení . . . . .	110
Protahení nohou . . . . .	64	Oční cvičení . . . . .	87	Natažení nohy . . . . .	111
Věž . . . . .	66	Pránájána . . . . .	88	Úplné protažení . . . . .	112
Hluboký výpad . . . . .	68	<b>Třetí kurz</b> . . . . .	<b>89</b>	Stoj na ramenou . . . . .	114
Výpad do strany . . . . .	70	Vinjása . . . . .	90	Stoj na hlavě . . . . .	124
Výpad dopředu . . . . .	72	Poloviční lotos . . . . .	94	Uddijána . . . . .	127
Rovnováha na špičkách . . . . .	76	Protahení nohy do stran . . . . .	33		
Vytáčení zad . . . . .	77	Hlava ke koleni . . . . .	98		
Rovnováha v sedu . . . . .	78	Luk ve stoji . . . . .	100		
Pluh . . . . .	80	Poloviční měsíc . . . . .	102		
Kolo . . . . .	83	Výpad s rovnováhou . . . . .	104		
Luk . . . . .	84	Výpad s vytočením zad . . . . .	106		
Velbloud . . . . .	85				

# Obsah

PŘELOŽIL RICHARD BOSÁK

Text copyright © The Natural Therapy Company Limited 1996  
Photographs © Reed International Books Limited 1996  
Copyright českého vydání © Euromedia Group, k. s., 1998  
Translation © Richard Bosák, 1998

ISBN 80-7176-659-3