

Obsah

- V jednotě se Zemí I / Jóga Bhumi I 8
- Pes vzpřímený / Urdhva Uttishtati 10
- Otáčení vsedě / Bharadvajasana 12
- Horolezecká pozice I / Tadāsana I 14
- Horolezecká pozice II / Tadāsana II 14
- Tlapou k uchu / Padakarna Āsana 18
- Čichání / Prithivi Jighrati 20
- Čichání ve městě / Nagaram Jighrati 22
- Pokání / Tapas Āsana 24
- Klubíčko / Mandalāsana 26
- Čenich vzhůru / Urdhva Mukha Prishtham 28
- Pozice válečníka / Virabhadrasana 30
- Krátký odpočinek / Alpa Nidra 32
- Pozice lva / Ardha Simhāsana 34
- Pozice carPES diem / Ananda Āsana 36
- Meditace / Samadhi Shvanāsana 38
- Vášeň / Anuragasya Āsana 40
- Břichem vzhůru / Urdhva Mukhodaram 42
- Vítací pozice pudla / Namaste Poodle 44
- Pozice na boku s odhaleným břichem
/ Parshva Mukhodaram 46

- Pes dvojnožec / Dwi Padásana 48
Pozice Humphreyho Bogarta
/ Humphrey Bogartásana 50
Výskok / Utplu Shvanásana 52
V jednotě se Zemí II / Jóga Bhumi II 54
Přetahování / Karshatyásana 56
Obratný pes / Kushala Shvan 58
Pozice žáby / Ardha Bhekásana 60
Příjemné vibrace / Sundarani Spandanani 62
Kompas / Dishatyásana 64
Pozdrav Slunci / Surya Namaskar 66
Čichání po větru / Anilam Jighrati 68
Běžný pozdrav / Namaste 70
Čenichem dolů / Adho Mukha Shvanásana 72
Naslouchání / Akarnásana 74
Bradou vzhůru / Urdhva Mukha Shvanásana 76
Basilova pozice / Basie-Ásana 78
Zvolení nejnižší čakry / Muladhara Upaharati 80
Napřažená tlapa / Utthita Padásana 82
Ubohý pes / Khinna Shvan 84
Pozice mrtvého psa / Shavásana 86
Dodatek 88