

OBSAH

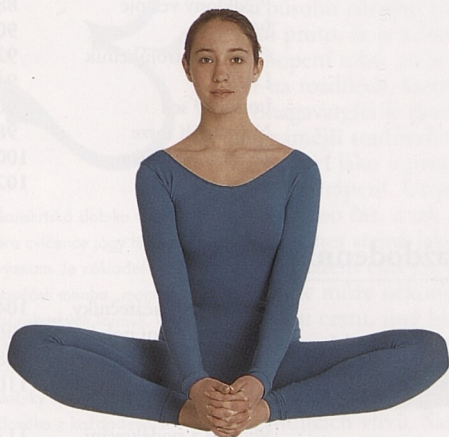
Úvod	5
------	---

Polohy vestoje

Hora	12
Přednožení a unožení	14
Trojúhelník	16
Úklon v jednostranném podřepu	18
Hrdina I	20
Hrdina II	22
Modlitba	23
Předklon stranou	24
Předklon v roznožení	26
Předklon vestoje	28
Pes	30
Strom	32
Orel	33
Mocná poloha	34

Polohy vsedě

Tyč	36
Kráva	37
Diamantový sed	38
Příjemný sed	40
Motýlek	41
Předklon stranou	42
Předklon k jedné noze	44
Věnc	46
Marčičího poloha I	48
Kleště	50
Předklon roznožmo	52
Marčičího poloha III	54
Bháradvádžova poloha I	56



Polohy v lehu a obrácené polohy

Diamantový spánek	58
Motýlek v lehu	59
Háček v lehu	60
Přednožení v lehu	62
Obrácená poloha	63
Můstek s oporou	64
Příprava na svíčku	66
Svíčka	68
Pluh	70
Torze břicha	72

Relaxace, dýchání a meditace

Po svíčce	74
Relaxační poloha na zádech	76
Relaxace	78
Dýchání a meditace	80
Dechové techniky	82
Meditace vsedě	84

Polohy pro pokročilé

Stoj na hlavě	86
Předklony vestoje	88
Půlměsíc	90
Obrácený trojúhelník	92
Lodka	94
Lotosový sed	96
Náročnější torze	98
Úvod k záklonům	100
Kolo	102

Každodenní program



Polohy pro začátečníky	104
Zdokonalování poloh	106
Přidáváme další polohy	108
Upevňování	110
Rejstřík a poděkování	112