

Obsah

Úvod	9
------------	---

ROZCVIČKA

První varianta rozcvičky	14
Dech a zvuk udžají	14
Protahování krčních svalů.....	15
Neutrální postavení páteře	16
Zvedání pánve při neutrálním	18
postavení páteře.....	18
Kočí hřbet.....	19
Pozice embrya	21
Protahování hrudníku s oporou stěnu	23
Opírání o stěnu.....	25
Svěšení trupu s oporou stěny.....	26
Druhá varianta rozcvičky.....	31
Súrja namaskár (Pozdrav Slunci).....	31

SOUBOR ÁSAN PRO ZAČÁTEČNÍKY

39

Ásany prováděné ve stoje	40
Tadásana (Hora).....	40
Vrikšásana (Strom).....	42
Trikonásana (Trojúhelník).....	45
Virabhadrásana II (Bojovník II)	49
Virabhadrásana I (Bojovník I).....	52
Virabhadrásana III (Bojovník III).....	55
Inverzní ásany	58
Adhó mukha svanásana (Pes tváří dolů).....	58
Sarvangásana I a II (Poloviční svíčka I a II).....	61
Sarvangásana III (Svíčka).....	66
Prohýbání zad.....	69
Vinjása pro záda	69
Niralamba bhudžangásana I, II, III	72
(Kobra bez opory I, II, III).....	72
Bhudžangásana (Úplná pozice kobry).....	74
Ásany prováděné na zemi.....	77
Baddha konásana (Pozice sevřeného úhlu)	77
Siddhásana (Ideální pozice vsedě).....	80
Anantásana (Rozvíjení hada, Pozice nekonečna).....	83
Urdhva prasarita padásana (Zvedání nohou)	85
Čaturanga dandásana (Hole)*	89

Předklony v sedu na zemi	90
Dandásana (Základní pozice).....	90
Džanu širšásana (Překážkový sed)	93
Parivritta džanu širšásana (Úklon k natažené noze).....	95
Paščimottanásana (Úplný předklon)	98
Šavásana (Pozice mrtvoly*)	101
SOUBOR ÁSAN PRO POKROČILÉ	105
Ásany prováděné ve stoje	106
Tadásana (Hora).....	106
Vrikšásana (Strom).....	108
Parsvakonásana (Pozice trojúhelníku s protaženou stranou) .	111
Padottanásana (Předklon s rozkročenýma nohama).....	114
Ardha čandrásana (Půlměsíc)	117
Padangustásana (Pozice palce u nohy).....	121
Padaḥastásana (Pozice s dlaněmi pod chodidly)	125
Uttanásana (Intenzivní protažení).....	127
Inverzní ásany	129
Adhó mukha svanásana (Pes tváří dolů)	129
Halásana (Pluh).....	132
Depada pidam (Most).....	135
Příprava na širšásanu (Stoj na hlavě).....	137
Adhó mukha vrikšásana (Stoj na rukou).....	140
Pinča majurásana (Stoj na předloktích).....	143
Širšásana (Stoj na hlavě)	146
Niralamba bhudžangásana I, II, III (Kobra bez opory I, II, III)...	151
Makarásana (Varianta Kobylky)	153
Bhudžangásana (Kobra).....	155
Ásany prováděné na zemi	158
Baddha konásana (Pozice sevřeného úhlu)	158
Základní virásana (Hrdina)	161
Virásana (Hrdina).....	163
Předklony v sedu na zemi	165
Dandásana (Základní pozice).....	165
Upavistha konásana (Předklon s roztaženýma nohama).....	168
Triang mukhaikapada paščimottanásana	170
(Předklon k natažené noze).....	170
Parivritta džanu širšásana (Úklon k natažené noze).....	173
Paščimottanásana (Úplný předklon)	175
Zkruty	178
Zkruty v sedu a s jednou nohou na židli	178
Maríčjásana I (Mudrc ve zkrutu I).....	181
Maríčjásana II (Mudrc ve zkrutu II)	184
Maríčjásana III (Mudrc ve zkrutu III)	186

Džathara parivartanasana (Pozice vytočeného břicha).....	189
Šavasana	194

JÓGA PRO ŽENY

Soubor ásán pro ženy	199
Trikónásana (Trojúhelník).....	199
Padottanasana (Předklon s rozkročenýma nohama).....	202
Ardha čandrasana (Půlměsíc)	205
Ásany prováděné na zemi	208
Baddha konásana (Pozice sevřeného úhlu).....	208
Základní virásana (Hrdina)	211
Virásana (Hrdina).....	213
Předklony v sedu na zemi	215
Dandasana (Základní pozice).....	215
Džanu širšásana (Překážkový sed)	218
Upavistha konásana (Předklon s roztaženýma nohama).....	221
Supta virásana (Ležící hrdina)	223
Navásana (Lod'ka).....	225
Šavasana (Pozice mrtvoly, relaxační pozice)	227