

POZICE V KNIZE



- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| 4 – MOTÝL | 30 – VYHÁNĚNÍ VĚTRŮ |
| 4 – LOTOSOVÝ KVĚT | 31 – PTÁK-PES |
| 5 – HŮL | 32 – BOJOVNÍK 1 |
| 5 – MRTVOLA | 33 – BOJOVNÍK 2 |
| 6 – KRÁVA | 34 – BOJOVNÍK 3 |
| 6 – KOČKA | 35 – TANEČNÍK |
| 7 – TYGR | 36 – LEV |
| 8 – STROM | 37 – VĚNEC |
| 9 – PES HLAVOU DOLŮ | 37 – PAVOUK |
| 10 – DÍTĚ | 37 – KVĚTINA |
| 11 – HORA | 38 – LOŽKA PRO DVA |
| 11 – DORŮSTAJÍCÍ MĚSÍC | 38 – DVĚ DĚTI |
| 12 – LOŽKA | 39 – DVA PSI HLAVOU DOLŮ |
| 13 – ŽELVA | 39 – POLOVIČNÍ MOST VE DVOJICI |
| 14 – ŠŤASTNÉ DÍTĚ | 42 – POZDRAV SLUNCI |
| 15 – HLUBOKÝ PŘEDKLON | |
| 16 – VELBLOUD | |
| 17 – KRÁLÍK | |
| 18 – KOBRA | |
| 19 – OREL | |
| 20 – LUK | |
| 21 – RYBA | |
| 22 – POLOVIČNÍ MOST | |
| 23 – SVÍČKA | |
| 24 – ŽIDLE | |
| 25 – OBMĚNA ŽIDLE | |
| 26 – POLOVIČNÍ KRÁL RYB | |
| 27 – HOLUB | |
| 27 – MOŘSKÁ PANNA | |
| 28 – MOST | |
| 29 – TROJÚHELNÍK | |

Poznámka: Pokud jsi u nějaké pozice nebudeš vědět rady, porad' se s instruktorem jógy, zejména pokud jsi začátečník nebo tvé tělo ještě není tak pružné.

