

OBSAH

O JÓZE PRO DĚTI 4

JÓGA PRO DOBRÉ RÁNO 6

JÓGA PRO SLADKÉ SNY 7

JE ČAS VSTÁVAT! 8

Pozice HOUPACÍHO KŘESLA 10

Pozice PALMY 12

DOBITÍ ENERGIE 14

Pozdrav SLUNCI 16

Pozice STROMU 18

Pozice MÍRUMILOVNÉHO BOJOVNÍKA 1 20

Pozice MÍRUMILOVNÉHO BOJOVNÍKA 2 22

Pozice MÍRUMILOVNÉHO BOJOVNÍKA 3 24

Pozice TANEČNÍKA 26

Pozice BLESKU 28

Pozice HOLUŠA 30

Pozice KOHOUTA 32

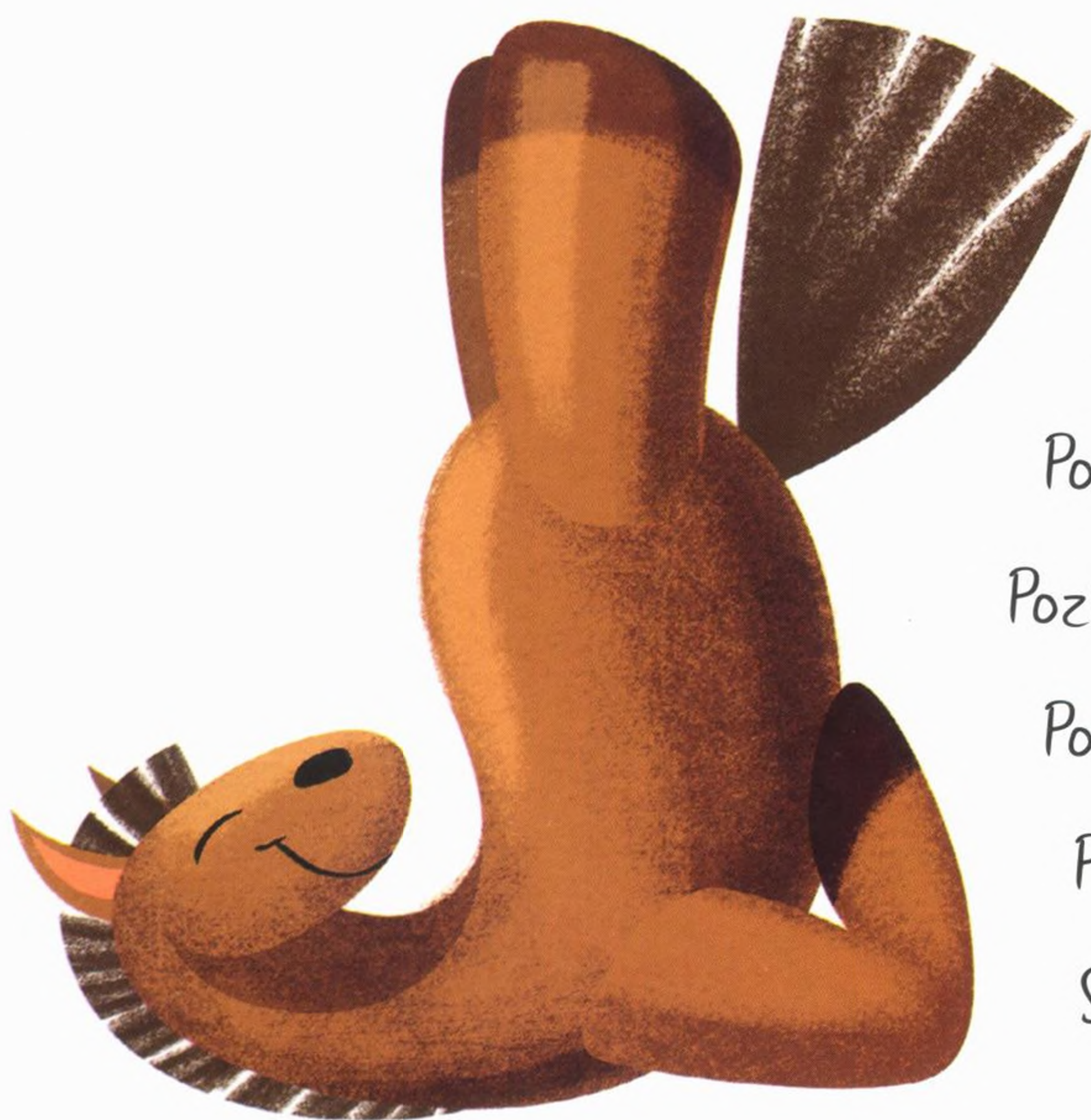
Pozice ODPOČÍVAJÍCÍHO HRDINY 34

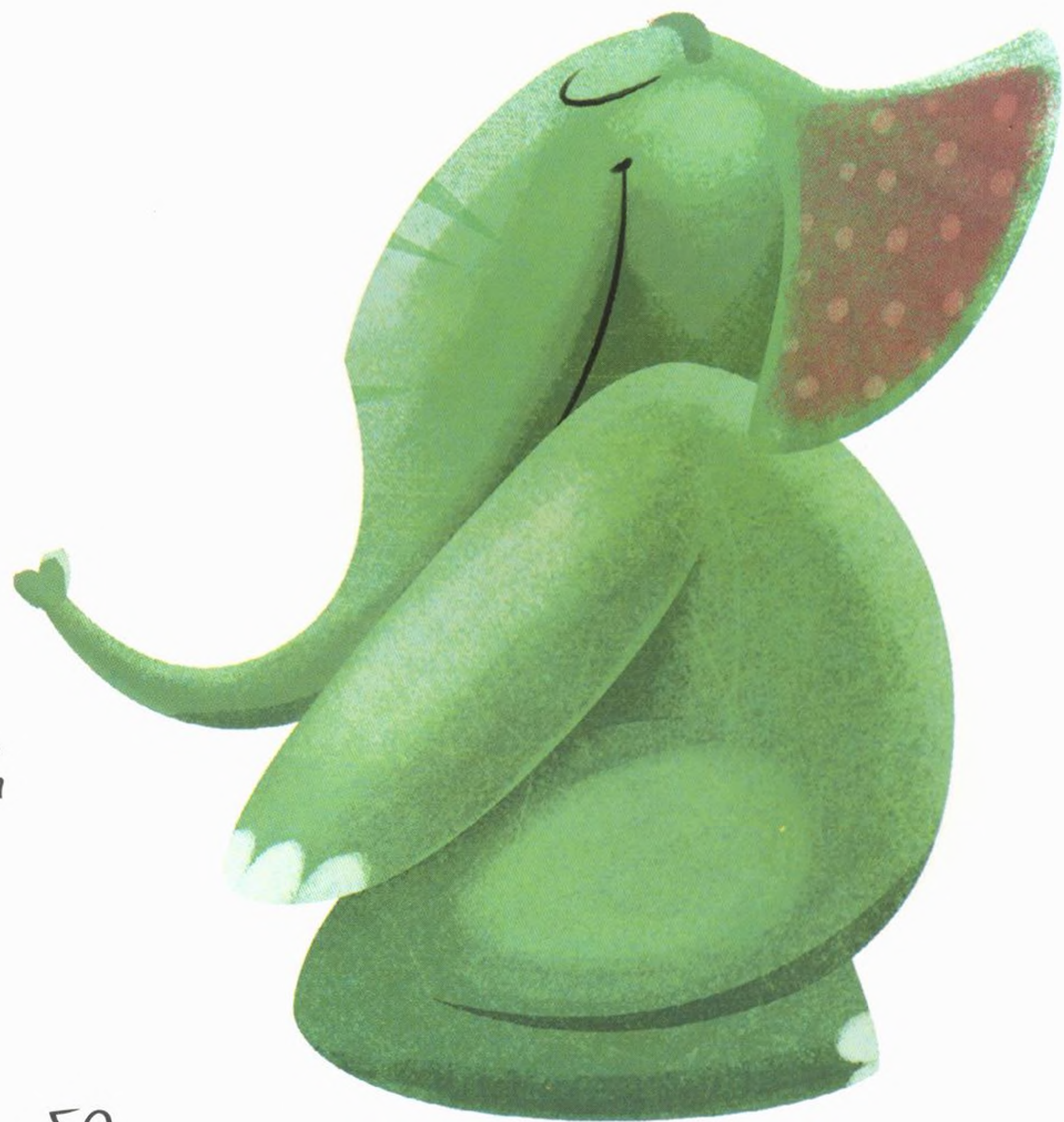
Pozice DIAMANTU 36

Pozice MUDRCE MARÍČÍHO 38

Pozice POLOVIČNÍHO LOTOSU s „namaskár mudrou“ 40

Sestava pro DOBRÉ RÁNO 42





JE ČAS JÍT DO POSTÝLKY! 44

Pozice HORY 46

Pozice MEDVĚDA 48

Pozice TROJZUBCE 50

Gesto POZDRAVU 52

Pozice SVÍČKY 54

Pozice PLUHU 56

Pozice RYBY 58

Pozice KLEŠTÍ 60

Pozice ŠÍPU 62

Pozice HORY MÉRU 64

Pozice PSA NA JEDNÉ NOZE 66

Pozice ODPOČÍVAJÍCÍHO BOJOVNÍKA 68

Pozice KRÁVY 70

Pozice PŮLMĚSÍCE 72

Pozice MUDRCE MATSJÉNDRY 74

Pozice HVĚZDIČKY 76

Sestava pro SLADKÉ SNY 78

