

# OBSAH

ÚVOD	5	STŘEDA	51
PŘÍPRAVNÁ CVIČENÍ	9	1. Lyžař	52
PONDĚLÍ	17	2. Pozice ruce na nohou	54
1. Pozice protažení k nebesům	18	3. Dynamický půlkruh	56
2. Slon s pohyby krku	20	4. Předklon v širokém stoji rozkročeném	58
3. Mocná pozice	22	5. Vahadlo	60
4. Dynamická poklona	24	6. Závora	62
5. Předklon v širokém stoju rozkročeném s rotací	26	7. Poloviční torze v sedu	64
6. Dvojitý laterální trojúhelník	28	8. Pozice mudrce Maričího	66
7. Plný dech s gestem pyramidy	30	ČTVRTEK	69
ÚTERÝ	33	1. Kočka	70
1. Dynamická hora	34	2. Poloviční kobylka	72
2. Vrba	36	3. Kobylka	74
3. Židle	38	4. Přednožování	76
4. Pozice bočního úhlu	40	5. Přitahování čela ke kolenu vleže na zádech	78
5. Dynamický velbloud	42	6. Úhelník s nataženýma nohama	80
6. Pozice natažení na východ	44	7. Obrácená loďka	82
7. Dynamické břišní dýchání	46	8. Torze v lehu na zádech	84
8. Pečeť	48	9. Ústřice	86

<b>PÁTEK</b>	<b>89</b>	<b>NEDĚLE</b>	<b>119</b>
1. Dýchání s meditačním gestem .....	90	1. Vodorovná váha .....	120
2. Pozice diamantového spánku .....	92	2. Oprášení zad .....	122
3. Pyramida .....	94	3. Svíčka .....	124
4. Luk .....	96	4. Ryba .....	126
5. Pozice loďky .....	98	5. Dýchání udždžáji s rotací nohou .....	128
6. Lotos v pozici hory .....	100	6. Torze v polovičním lotosovém sedu .....	130
7. Obtížná pozice .....	102	7. Kleště .....	132
<b>SOBOTA</b>	<b>105</b>	<b>SEKVENCE DEN PO DNI</b>	<b>134</b>
1. Svislá váha .....	106		
2. Slon .....	108		
3. Schoulená pozice .....	110		
4. Poloha vleže s přitažením za palec .....	112		
5. Most .....	114		
6. Zvedání nohou do stran, pozice nekonečna a pozice bočního prkna .....	116		