

# OBSAH

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

PÁTEK	89
1. Dýchání s meditačním gestem .....	90
2. Pozice diamantového spánku .....	92
3. Pyramida .....	94
4. Luk .....	96
5. Pozice loďky .....	98
6. Lotos v pozici hory .....	100
7. Obtížná pozice .....	102

SOBOTA	105
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

NEDĚLE	119
1. Vodorovná váha .....	120
2. Oprášení zad .....	122
3. Svíčka .....	124
4. Ryba .....	126
5. Dýchání udždžájí s rotací nohou .....	128
6. Torze v polovičním lotosovém sedu .....	130
7. Kleště .....	132

SEKVENCE DEN PO DNI	134
---------------------	-----