

Obsah – Cviky pro začátečníky

	Strana
Pozdrav slunci I	
1 Východ pozice nebo pozice hlavy – 1. ásana	4
2 2. ásana – 3. ásana – 4. ásana	5
3 5. ásana – 6. ásana – 7. ásana	6
4 8. ásana – 9. ásana – závěrečná pozice (hořat)	7
Sestavy cviků	
1 Pozice hlavy – přechod 1 – základní pozice v sedu – relaxace 1	8 + 9
2 Pozice hlavy II – přechod 2 – poloviční mlátka I – relaxace 2	10 + 11
3 Ruce u nohou – přechod 3 – předklon v sedu – relaxace 3	12 + 13
4 Štorm I – přechod 4 – kočka I – relaxace 4	14 + 15
5 Hrdina I – přechod 5 – hydr – relaxace 5	16 + 17
6 Jednoduchý trojúhelník I – přechod 6 – pes I – relaxace 6	18 + 19
7 Protažený trojúhelník – přechod 3 – záklon v sedu – relaxace 7	20 + 21
8 Bojovník I – přechod 2 – vytvoření v sedu I – relaxace	22 + 23
9 Orel I – přechod 7 – želva I – relaxace 9	24 + 25
10 Protažení nohou roztaženo I – přechod 1 – kočka II – relaxace 10	26 + 27
11 Roztažení hruzdňaku – přechod 8 – polerovaná noha – relaxace 11	28 + 29

	Strana
12 Orel II – přechod 3 – poloviční lotos – relaxace 1	30 + 31
13 Poloviční lotos ve stoj – přechod 9 – poloviční želva – relaxace 3	32 + 33
14 Štorm II – přechod 10 – spojený Úhel – relaxace 7	34 + 35
15 Postoj bojojnika – přechod 1 – Úhel v sedu I – relaxace 11	36 + 37
16 Držení nohou – přechod 11 – záklon v sedu – relaxace 12	38 + 39
17 Jednoduchý trojúhelník I – přechod 2 – prona – relaxace 5	40 + 41
18 Protažený trojúhelník – přechod 8 – předklon v sedu – relaxace 13	42 + 43
19 Orel I – přechod 12 – nakloněná rovná I – relaxace 6	44 + 45
20 Protažení nohou roztaženo I – přechod 9 – poloviční lotos – relaxace 14	46 + 47
21 Roztažení hruzdňaku – přechod 10 – poloviční želva – relaxace 10	48 + 49
22 Hrdina I – přechod 5 – převrácené prona I – relaxace 2	50 + 51
Speciál	
1 Dechová cvičení Správné dýchání – kopřobahň Očištění hlavy: vprava a vlevo – záklon a předklon hlavy Kroužení rameny – bílský dýchání Pránájama – střídavé dýchání Boční dýchání – závěrečná meditaace	52 53 54 55 56