

Seznam obrázků

Obr. 1. Ganéša – bůh literatury a moudrosti	7
Obr. 2. Uštrásana – pozice velblouda.....	11
Obr. 3. Sapúrna uštrásana – neúplná pozice velblouda.....	11
Obr. 4. Paripúrna uštrásana – více než plná pozice velblouda.....	11
Obr. 5. Paščimóttánásana – pozice zadního protažení (kleště)	11
Obr. 6. Ardha šavásana – poloviční pozice mrtvoly	12
Obr. 7. Bhudžángásana – pozice kobry	13
Obr. 8. Čatušpádásana – pozice na všech čtyřech	14
Obr. 9. Dandásana – pozice hole.....	15
Obr. 10. Chachásana – pozice smíchu	16
Obr. 11. Méru ásana – pozice hory Méru	17
Obr. 12. Padmásana – pozice lotosu	18
Obr. 13. Dhjána mudrá.....	18
Obr. 14. Samasthiti ásana – pozice vyváženého stoje.....	19
Obr. 15. Šavásana – pozice mrtvoly	20
Obr. 16. Vadžrásana – pozice sedu.....	21
Obr. 17. Vjáhra pránájáma – pozice s nádechem.....	24
Obr. 18. Vjáhra pránájáma – pozice s výdechem	24
Obr. 19. Brahma mudrá – plný jógový dech.....	24
Obr. 20. Malý nebeský okruh	25
Obr. 21. Nádí šódhana – očištění kanálů.....	27
Obr. 22. Naságra mudrá – pro střídavý dech	27
Obr. 23. Vitakarka mudrá.....	28
Obr. 24. Súrja, pingalá nádí, pravá nosní dírka, sluneční; čandra, idá nádí, levá nosní dírka, měsíční	29
Obr. 25. Kreslení listu	30
Obr. 26. Základní tvar	31
Obr. 27. Mandala.....	31
Obr. 28. Další základní tvary pro malování mandal.....	31
Obr. 29. Čakry.....	35
Obr. 30. Bídža mantry.....	35
Obr. 31. ÓM.....	38
Obr. 32. Vykopávání předozadní	40
Obr. 33. Vykopávání boční	40

Obr. 34. Protahování ohýbačů kyčelního kloubu	41
Obr. 35. Protahování svalů zadní strany nohy	41
Obr. 36. Úklony.....	43
Obr. 37. Úklony, pažemi kreslíme kruh	43
Obr. 38. Zkrot na boku	46
Obr. 39. „Tygří tlamy“	48
Obr. 40. Hrany dlaní	48
Obr. 41. Zápěstí	48
Obr. 42. Palec a ukazovák.....	48
Obr. 43. Propletené prsty.....	48
Obr. 44. Pravá dlaň.....	48
Obr. 45. Levá dlaň.....	49
Obr. 46. Hřbety rukou	49
Obr. 47. Dlaně	49
Obr. 48. Předloktí	49
Obr. 49. Prostor mezi palcem a ukazovákem, levý palec navrchu – začátek	50
Obr. 50. Prostor mezi ukazovákem a prostředníkem, pravý ukazovák navrchu.....	50
Obr. 51. Prostor mezi prostředníkem a prsteníkem, levý prostředník navrchu	50
Obr. 52. Prostor mezi palcem a ukazovákem, pravý palec navrchu – konec	50
Obr. 53. Protočíme paže proti SHR.....	51
Obr. 54. Protočíme paže ve SHR.....	51
Obr. 55. Svícen v kleku	51
Obr. 56. Spojíme předloktí	51
Obr. 57. Svícen v sedu	52
Obr. 58. Protočíme paže, prsty k podložce	52
Obr. 59. Okno v sedu.....	52
Obr. 60. Á – Ó – Ú.....	52
Obr. 61. Okno v lehu.....	53
Obr. 62. Posouváme levý loket vlevo, díváme se vpravo.....	53
Obr. 63. Okno v lehu.....	53
Obr. 64. Posouváme levý loket k podložce	53
Obr. 65. Bubnování poklepem.....	55
Obr. 66. Čin mudrá – brániční dech.....	58
Obr. 67. Činmaja mudrá – mezižeburní dech	58
Obr. 68. Adhi mudrá – podklíčkový dech	59
Obr. 69. Brahma mudrá – plný jógový dech.....	59

Obr. 70. Šúnja mudrá – zablokované dýchání.....	59
Obr. 71. Aňdžalí vírásana – pozice hrdiny	60
Obr. 72. Kailáš vírásana – pozice hrdiny.....	61
Obr. 73. Ádžňá vírásana – pozice hrdiny.....	61
Obr. 74. Višuddha vírásana – pozice hrdiny	62
Obr. 75. Namaskár vírásana – pozice hrdiny.....	62
Obr. 76. Vadžrásana – pozice diamantového sedu	63
Obr. 77. Květina, pilné včelky	67
Obr. 78. Rostlina, dešťové kapky.....	67
Obr. 79. Travnatá louka.....	67
Obr. 80. Bůh ve mně.....	68