

## Seznam obrázků

Obr. 1. Ganéša – bůh literatury a moudrosti .....	5
Obr. 2. Vadžrásana – pozice diamantového sedu .....	11
Obr. 3. Dhjána mudrá – gesto rukou pro vnitřní rovnováhu, meditaci .....	11
Obr. 4. ÓM – královská mantra .....	12
Obr. 5. Padmásana – pozice lotosu .....	13
Obr. 6. Půlměsíc .....	14
Obr. 7. Druhá čakra, svádhištána, sakrální čakra .....	14
Obr. 8. Trojúhelník .....	15
Obr. 9. Třetí čakra, manipúra, čakra solárního plexu .....	15
Obr. 10. Trojúhelník .....	16
Obr. 11. Čtvrtá čakra, anáhata, srdeční čakra .....	16
Obr. 12. Čtverec .....	17
Obr. 13. První čakra, múládhára, kořenová čakra .....	17
Obr. 14. Elipsa .....	18
Obr. 15. Pátá čakra, višuddha, krční čakra .....	18
Obr. 16. Kruh .....	19
Obr. 17. Šestá čakra, ádžňá, čakra třetího oka .....	19
Obr. 18. Samasthiti ásana – pozice vyváženého stoje .....	20
Obr. 19. Čandra krijá – nádech .....	21
Obr. 20. Ganga krijá – výdech .....	21
Obr. 21. Ganga krijá – nádech .....	22
Obr. 22. Ganga krijá – výdech .....	22
Obr. 23. Ardha páršvóttanásana – nádech .....	23
Obr. 24. Ardha páršvóttanásana – první část výdechu .....	23
Obr. 25. Ardha páršvóttanásana – dovydechnutí .....	23
Obr. 26. Ardha páršvóttanásana – nádech .....	23
Obr. 27. Páršvóttanásana vlevo – výdech .....	24
Obr. 28. Páršvóttanásana – nádech .....	24

Obr. 29. Páršvóttanásana vpravo – výdech .....	25
Obr. 30. Páršvóttanásana – nádech.....	25
Obr. 31. Páršvóttanásana – výdech .....	25
Obr. 32. Ardha čandrásana vlevo – nádech .....	26
Obr. 33. Ardha čandrásana – výdech.....	26
Obr. 34. Ardha čandrásana vpravo – nádech.....	27
Obr. 35. Ardha čandrásana – výdech.....	27
Obr. 36. Trikónásana – nádech.....	28
Obr. 37. Trikónásana vlevo – výdech .....	28
Obr. 38. Trikónásana – nádech.....	28
Obr. 39. Trikónásana vpravo – výdech.....	28
Obr. 40. Trikónásana – nádech.....	29
Obr. 41. Ákárana dhanurásana.....	29
Obr. 42. Ákárana dhanurásana vlevo – výdech.....	29
Obr. 43. Ákárana dhanurásana vlevo – nádech .....	30
Obr. 44. Ákárana dhanurásana vlevo – výdech.....	30
Obr. 45. Ákárana dhanurásana – nádech.....	31
Obr. 46. Ákárana dhanurásana vpravo – výdech .....	31
Obr. 47. Ákárana dhanurásana vpravo – nádech.....	32
Obr. 48. Ákárana dhanurásana vpravo – výdech .....	32
Obr. 49. Ákárana dhanurásana – nádech.....	32
Obr. 50. Ákárana dhanurásana – výdech; samasthiti ásana.....	32
Obr. 51. Hansásana vlevo – nádech.....	33
Obr. 52. Hansásana – výdech; samasthiti ásana .....	33
Obr. 53. Hansásana vpravo – nádech .....	34
Obr. 54. Hansásana – výdech; samasthiti ásana .....	34
Obr. 55. Gupta pránam – nádech .....	35
Obr. 56. Gupta pránam – výdech .....	35
Obr. 57. Gupta pránam – nádech .....	35
Obr. 58. Gupta pránam – výdech; samasthiti ásana .....	35

Obr. 59. Vadžrásana – pozice diamantového sedu, uvolněné paže – nádech..	39
Obr. 60. Dhármikásana – pozice zbožného – výdech.....	39
Obr. 61. Paripúrna šaśásana – více než plná pozice zajíce – nádech.....	40
Obr. 62. Dhármikásana – pozice zbožného – začátek nádechu.....	40
Obr. 63. Vadžrásana – pozice diamantového sedu, uvolněné paže – konec nádechu; výdech.....	40
Obr. 64. Sapúrna uštrásana – neúplná pozice velblouda – nádech.....	41
Obr. 65. Vadžrásana – pozice diamantového sedu, uvolněné paže – výdech ..	41
Obr. 66. Bhastrika – nádech .....	42
Obr. 67. Bhastrika – výdech.....	42
Obr. 68. Harmonizace – výdech.....	43
Obr. 69. Harmonizace – nádech .....	43
Obr. 70. Bhastrika – nádech .....	44
Obr. 71. Bhastrika – výdech.....	44
Obr. 72. Harmonizace – výdech.....	45
Obr. 73. Harmonizace – nádech .....	45
Obr. 74. Harmonizace – nádech .....	45
Obr. 75. Bhastrika – nádech .....	46
Obr. 76. Bhastrika – výdech.....	46
Obr. 77. Harmonizace – nádech .....	47
Obr. 78. Harmonizace – nádech .....	48
Obr. 79. Harmonizace – první část výdechu .....	49
Obr. 80. Harmonizace – druhá část výdechu .....	49
Obr. 81. Harmonizace vpravo – třetí část výdechu .....	49
Obr. 82. Harmonizace vlevo – třetí část výdechu.....	49
Obr. 83. Utthita vírásana – pozice hrdiny .....	50
Obr. 84. Aňďžalí vírásana – pozice hrdiny s aňďžalí mudrou .....	51
Obr. 85. Kailáš vírásana – pozice hrdiny s kailáš mudrou.....	52
Obr. 86. Ádžňá vírásana – pozice hrdiny s ádžňá mudrou .....	52
Obr. 87. Višuddha vírásana – pozice hrdiny s višuddha mudrou.....	53

Obr. 88. Namaskár vírásana – pozice hrdiny s namaskára mudrou .....	53
Obr. 89. Vadžrásana – pozice diamantového sedu .....	54
Obr. 90. Leh na zádech .....	55
Obr. 91. Vzpažení v nádechu .....	55
Obr. 92. Předpažení, skrčení nohou – první polovina výdechu .....	55
Obr. 93. Připažení, pokrčení nohou – druhá polovina výdechu .....	55
Obr. 94. Vzpažení, zvednutí pánve v nádechu .....	56
Obr. 95. Předpažení, položení beder – první polovina výdechu.....	56
Obr. 96. Připažení, skrčení nohou – druhá polovina výdechu .....	56
Obr. 97. Vzpažení, přednožení – první polovina nádechu.....	57
Obr. 98. Zvednutí hlavy, trupu, dotek prstů – druhá polovina nádechu.....	57
Obr. 99. Položení trupu, hlavy, dlaní, chodidel – první polovina výdechu.....	57
Obr. 100. Šavásana – pozice mrtvoly.....	57
Obr. 101. Vadžrásana – pozice diamantového sedu, dlaně na stehnech – výdech .....	60
Obr. 102. Aňďžalí vadžrásana – pozice diamantového sedu s aňďžalí mudrou – nádech .....	60
Obr. 103. Púrna šašángásana – úplná pozice zajíce – výdech .....	61
Obr. 104. Aštánga namaskár – pozdrav na osmi částech těla; „pídálka, housenka“ – první část nádechu (nádech).....	61
Obr. 105. Bhudžángásana – pozice kobry – druhá část nádechu (nebo zastavení dechu).....	62
Obr. 106. Méru ásana – pozice hory Méru – výdech .....	62
Obr. 107. Ašva saňčalanásana – „krasojezdec, sprinter“ – nádech .....	63
Obr. 108. Aňďžalí ašva saňčalanásana – „krasojezdec“ – výdech.....	63
Obr. 109. Pádahastásana – pozice čápa – výdech.....	64
Obr. 110. Hasta uttánásana – pozice vyváženého stoje s aňďžalí mudrou – nádech .....	64
Obr. 111. Ašva saňčalanásana – „krasojezdec, sprinter“ – nádech .....	65
Obr. 112. Aňďžalí ašva saňčalanásana – „krasojezdec“ – výdech.....	65
Obr. 113. Představa slunce.....	70

Obr. 114. Súrja mudrá .....	71
Obr. 115. Namaskár mudrá .....	71
Obr. 116. Aňdžalí mudrá .....	72
Obr. 117. Aňdžalí mudrá v záklonu .....	72
Obr. 118. Aňdžalí mudrá ve výponu .....	73
Obr. 119. Ádžňá mudrá .....	73
Obr. 120. Višuddha mudrá .....	73
Obr. 121. Namaskár mudrá .....	74
Obr. 122. Bhúmi sprša – dotek země.....	74
Obr. 123. Předklon ve stoji .....	75
Obr. 124. Vadžrásana, spojené hřbety rukou, ruce dolů – výdech.....	77
Obr. 125. Vadžrásana, kruh z paží, dotek tří prstů .....	77
Obr. 126. Vadžrásana, upaženo s dlaněmi k uším – nádech .....	78
Obr. 127. Vadžrásana, upaženo na úroveň srdce, dlaně dopředu – nádech ...	78
Obr. 128. Vadžrásana, upaženo na úroveň kyčlí, dlaně nahoru – nádech .....	78