

1/ PAVANMUKTÁSANY

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17

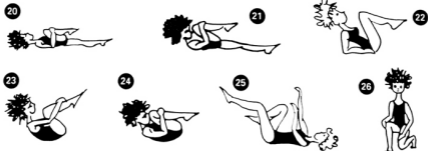


18



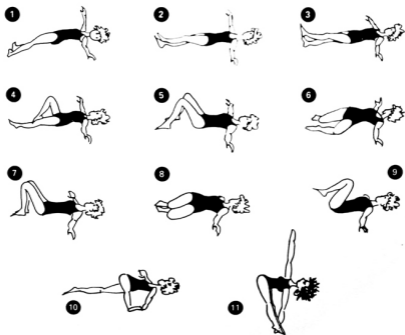
19





2/ SPINÁLNÍ CVIKY

SPINÁLNÍ CVIKY V LEHU NA ZÁDECH



3 / ÁSANY



šavásana



padmásana



padahasthasana



meruprithhasana



ākarna dhanurāsana
(ve stojí)



vakrāsana



vadžrāsana



sukhāsana