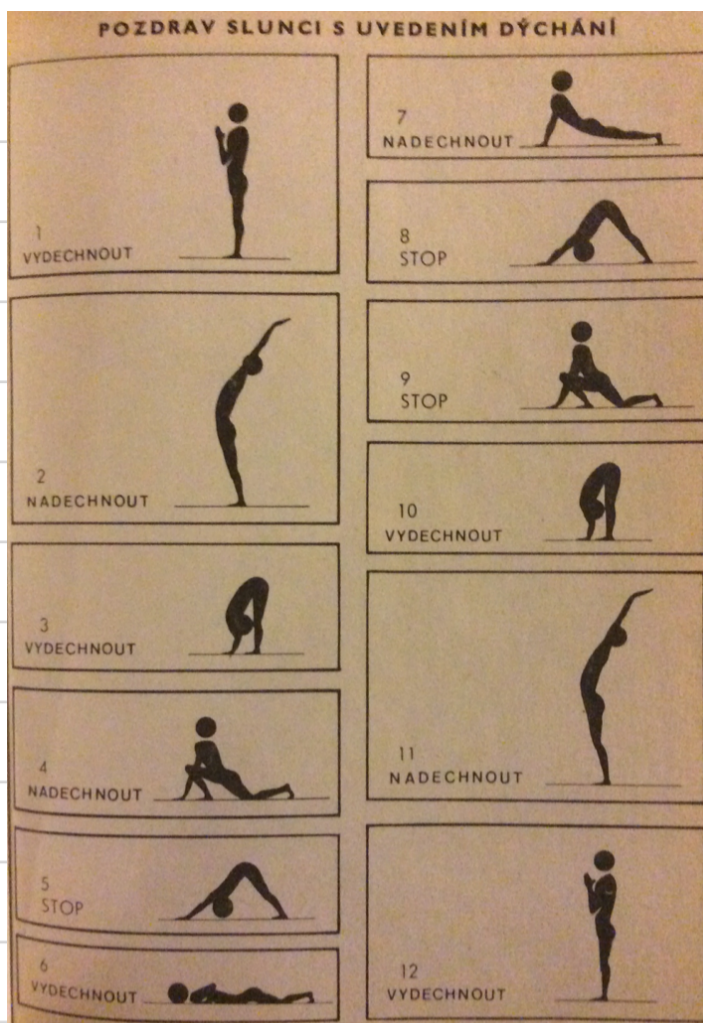
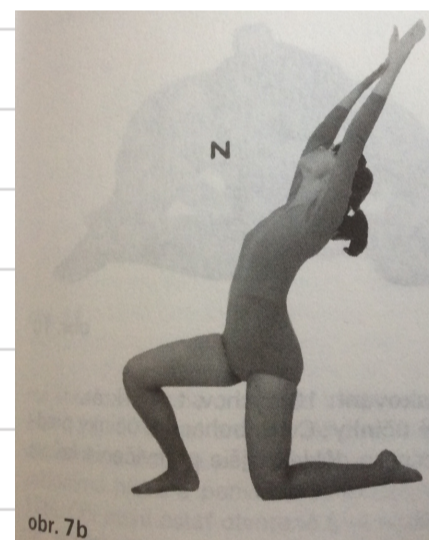
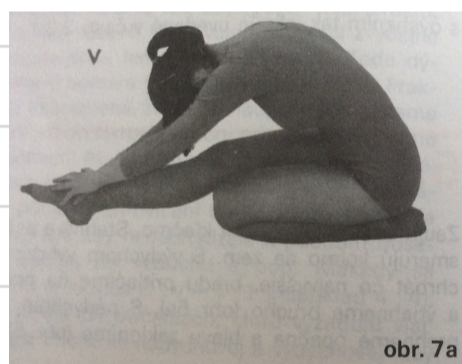
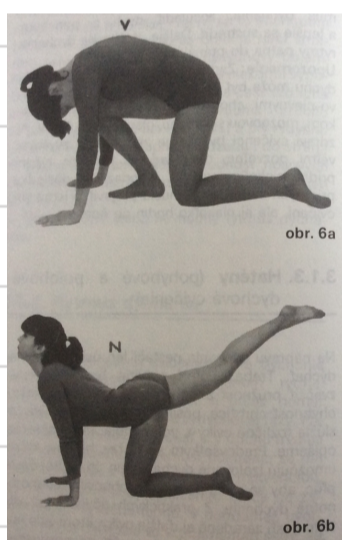
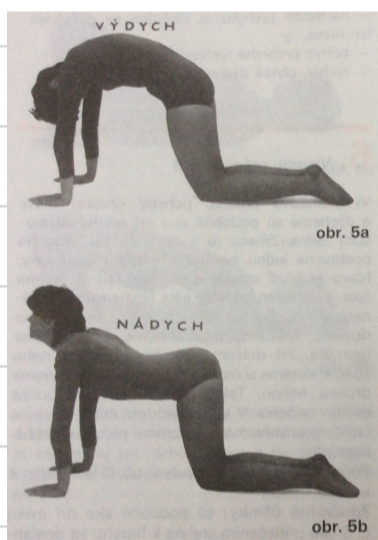


1. So - ráno
- pozdrav Slunce



- protahovací a dechová cvičení - Hatény

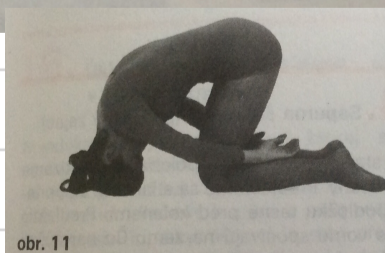
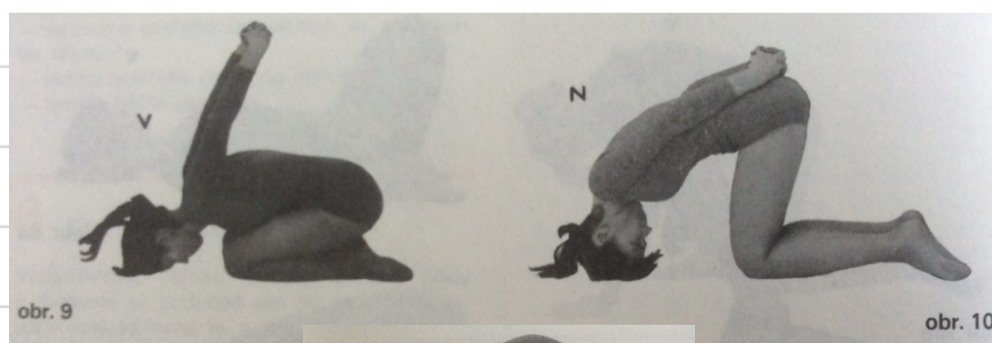
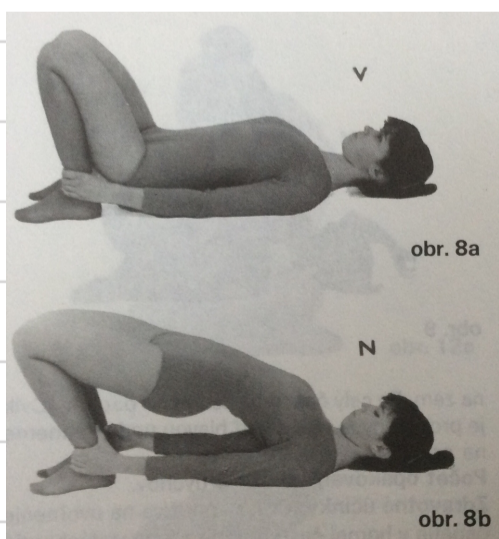
a) tygří dech. b) tygří dech II. c) poloha úcty



d) sevřený most

e) jóga mudra I.

f) jóga mudra II (symbol jógy)

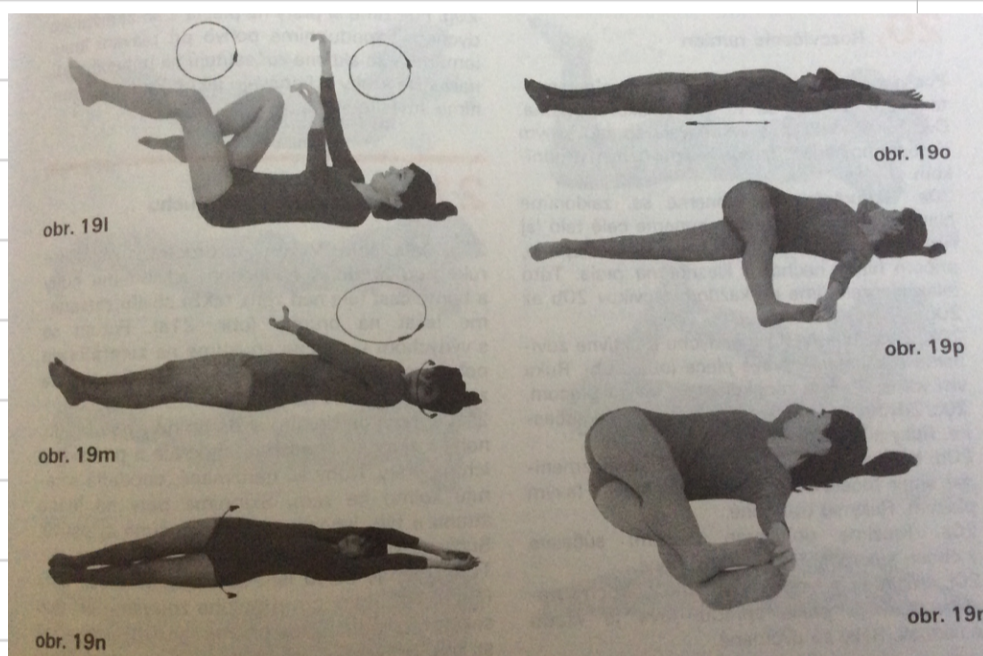
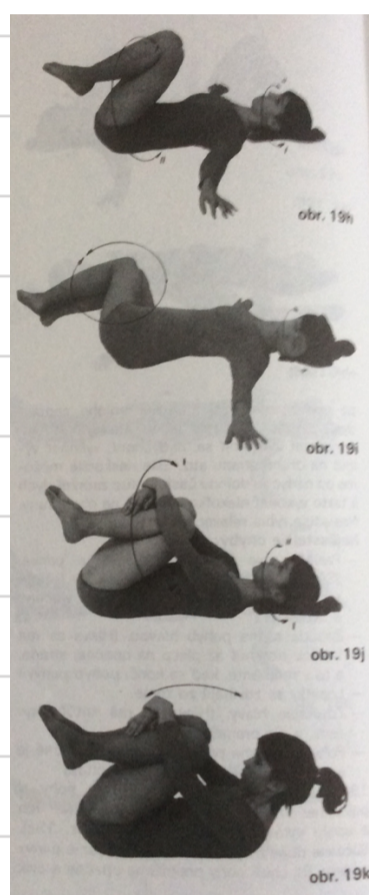
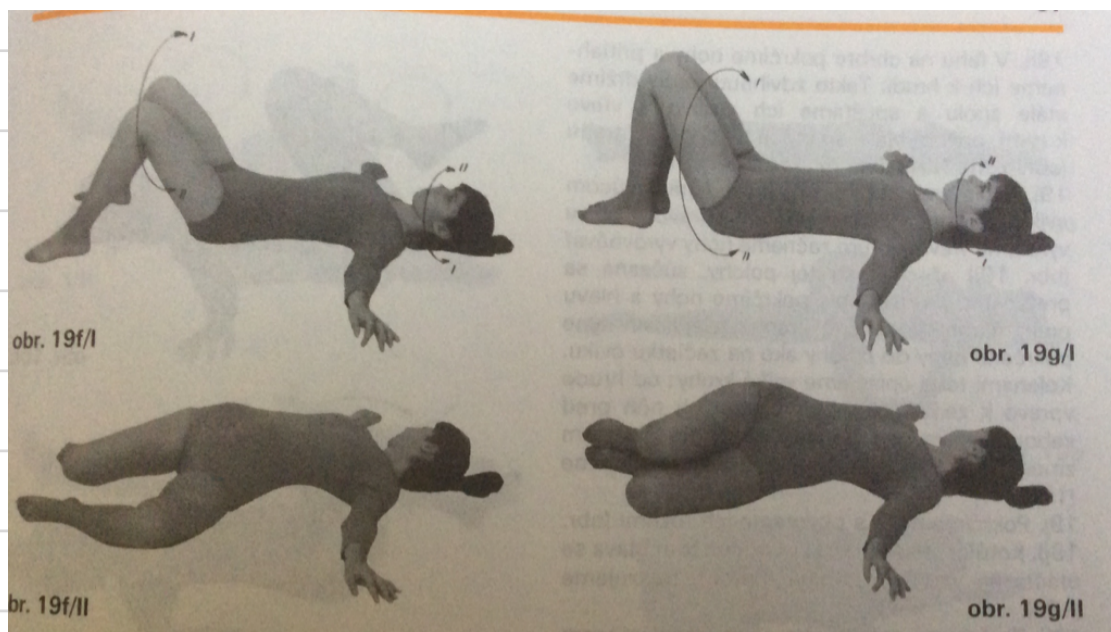
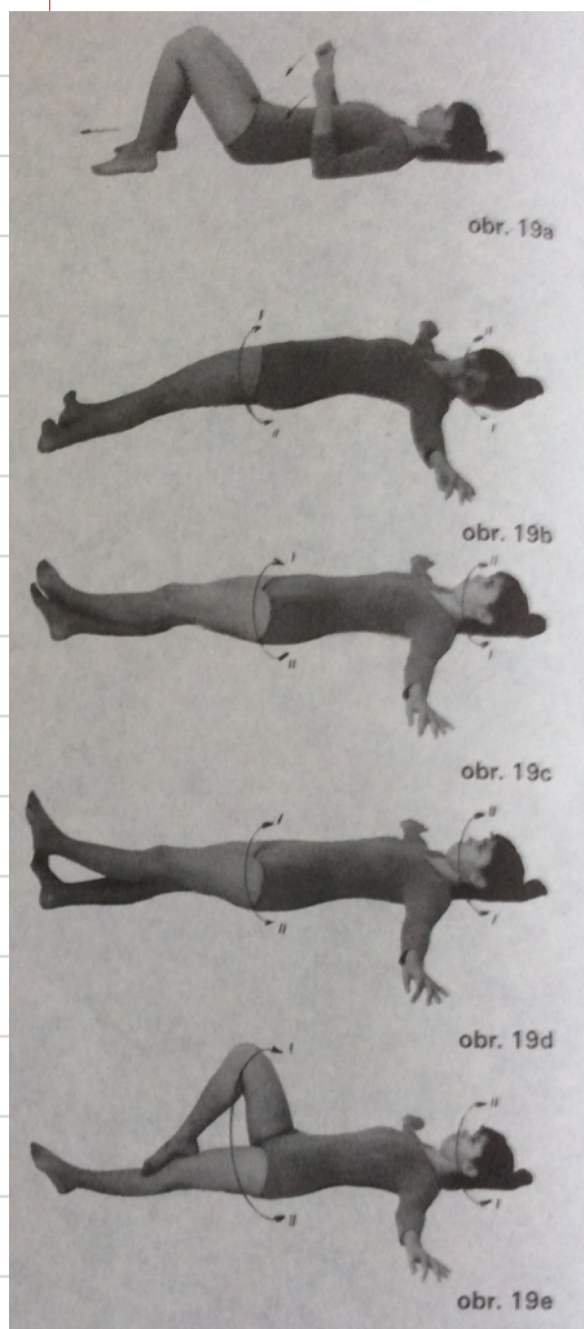


g) jóga mudra II - obr. 11 - statická poloha 5min - koncentraci, paměť, pokoj, poruchy spánku

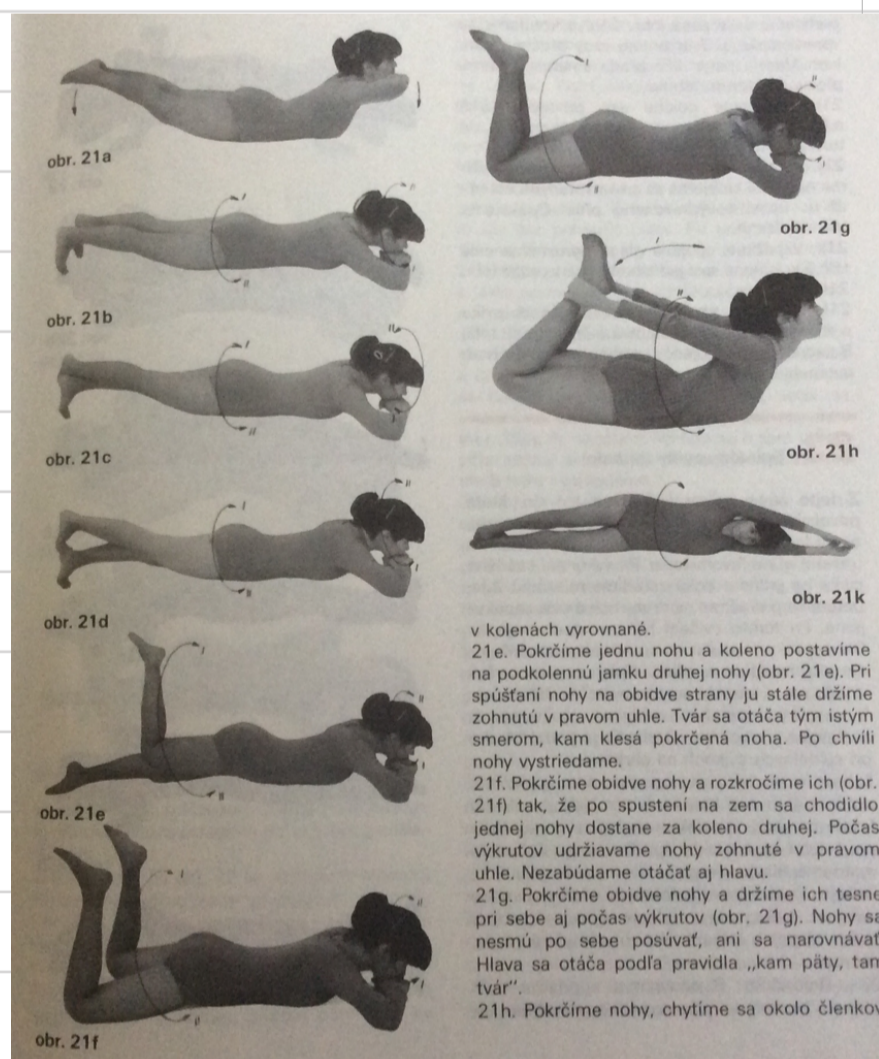
2. So - před obědem

- spinální cvičení + uvolnění

a) na zádech

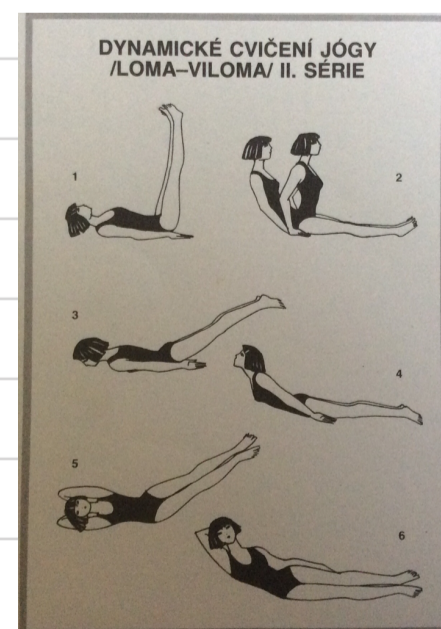
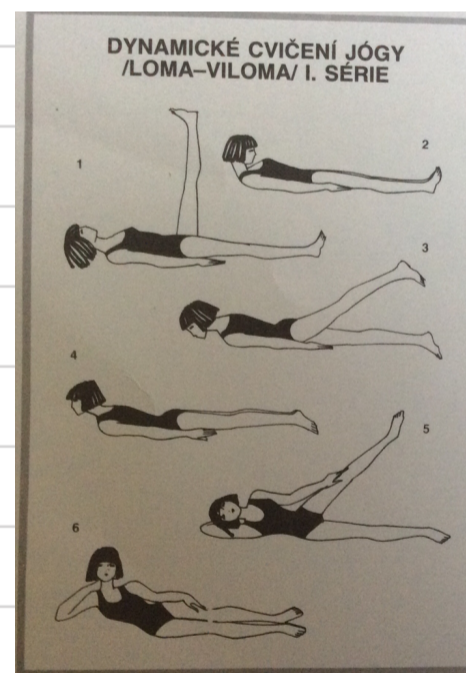
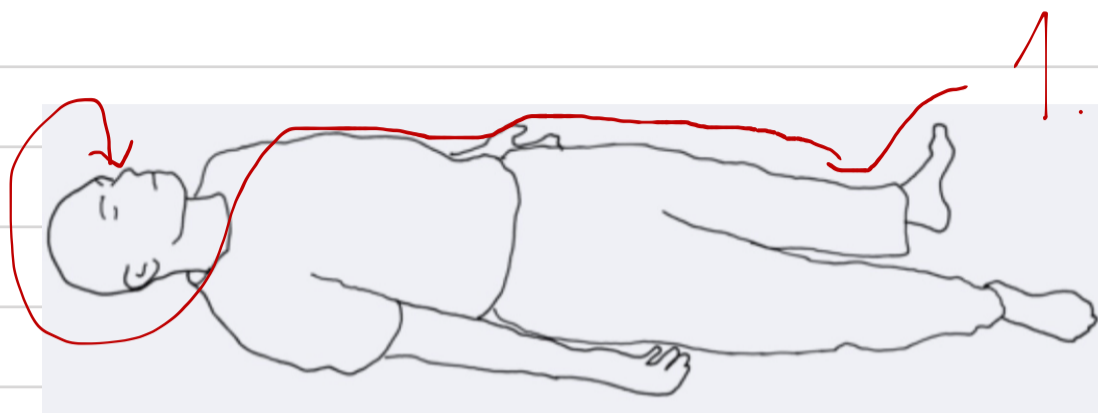


b) spinální cvičení na břiše



Relaxace 22 bodová - šavasána - poloha mrtvoly "Uvolni a odpočiň"

1. Špičky nohou
2. Chodidla
3. Lýtkové svalstvo
4. Stehenní svalstvo
5. Kyčle
6. Základna páteře
7. Celá pánev
8. Celé břicho
9. Celý hrudník
10. Ramena
11. Prsty na rukách
12. Dlaně
13. Předloktí
14. Nadloktí
15. Přes ramena krk
16. Brada a ústa
17. Nos a tváře
18. Oči a okolí očí
19. Uši a část za nimi
20. Hlava vzadu
21. Vrchol hlavy
22. Střed čela



So - před večeří 🍷

1. 4x pozdrav slunce + uvolnění
2. Hatény - viz výše dechová cvičení s polohou těla
 - tygří dech,
 - tygří dech s pohybem nohy - koleno k bradě a zanožit;
 - poloha úcty;
 - sevřený most;
 - symbol jógy;
 - symbol jógy II;
 - velbloud;
 - velbloud II;
 - poloviční zajíc;
 - zajíc;
 - poloha žáby;
 - úklony v poloze žáby;
 - poloha na uvolnění větrů;
3. Loma - viloma I - polaritní cvičení 4:2:4:2 (6:3:6:3)
 - levá noha, pravá noha 3x (na zádech)
 - hlava 3x (na zádech)
 - levá noha, pravá noha 3x (na břiše)
 - hlava 3x (na břiše)

- levá noha, pravá noha 3x (na boku)
- hlava 3x (na boku)

1. Timoteovi 4:8

Cvičení těla je užitečné pro málo věcí, avšak zbožnost je užitečná pro všechno a má zaslíbení pro život nynější i budoucí.