

SÚRJA NAMASKAR A



SÚRJA NAMASKAR B



POZICE VE STOJI - STANDING SEQUENCE



UTTHITA TRIKÓNÁSANA

PARIVRITTA TRIKÓNÁSANA

UTTHITA PÁRŠVAKÓNÁSANA

PARIVRITTA PÁRŠVAKÓNÁSANA

PRASÁRITA PÁDOTTANÁSANA

PÁRŠVÓTTANÁSANA

SEDOVÉ POZICE - SITTING SEQUENCE



VÍRABHADRÁSANA

DANDÁSANA

PAŠČIMOTTÁNÁSANA

PŮRVOTTANÁSANA

DŽÁNU ŠÍRŠÁSANA

MARÍČJÁSANA

NAVÁSANA

BADHAKÓNÁSANA

ZÁVĚREČNÉ POZICE - ENDING SEQUENCE



UPAVIŠTAKÓNÁSANA

SUPTA HASTA PÁDANGUŠTÁSANA

ÚRDHVA DHANURÁSANA

SARVANGÁSANA

HALÁSANA

KARNAPÍDÁSANA

MATSYÁSANA

PADMÁSANA