

10 min Jóga pro otevření srdce a zlepšení nálady

Martin Benýšek www.jaknajogu.cz

JAK NA JÓGU

• 20 minut



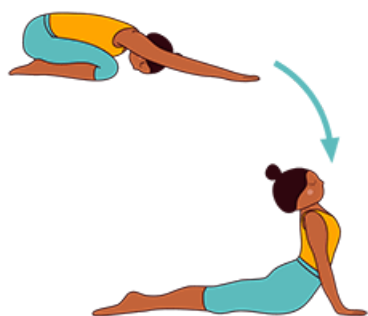
1. Wide Toe Squat Pose Jedna ruka za hlavou Loket Ruční tok • Prasarita Vajrasana Padanguli Eka Hasta Sirsa Koorpara Hasta Vinyasa



2. Široká špička squat Pose Jedna ruka za hlavou Loket Hand Flow • Prasarita Vajrasana Padanguli Eka Hasta Sirsa Koorpara Hasta Vinyasa



3. Kotníky s variací pozice mostu • Setubandha Sarvangasana Variační kotníky



4. Úderná póza kobry • Shashank Bhujangasana



5. Půlměsíc Nízký výpad Polovina rozdělí Pose Letadlo Arms Flow • Anjaneyasana Ardha Hanumanasana Hasta Vimanasana Vinyasa



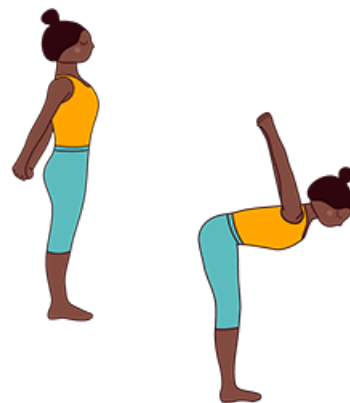
6. Crescent Low Výpad Pose Cactus Arms • Kaktusové zbraně Anjaneyasana



7. Půlměsíc Nízký výpad Polovina
rozdělí Pose Letadlo Arms Flow •
Anjaneyasana Ardha Hanumanasana
Hasta Vimanasana Vinyasa



8. Crescent Low Výpad Pose
Cactus Arms • Kaktusové zbraně
Anjaneyasana



9. Tok variace pozice těsnění jógy
ve stoje • Variace Dwikonasana
Vinyasa



10. Zvednuté paže ve stoje vpřed
Fold Pose Flow • Hasta Uttanasana
Uttanasana Vinyasa