

JAK NA JÓGU

• 10 minut



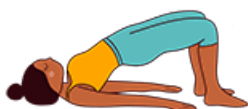
1. Happy Baby Pose • Ananda
Balasana



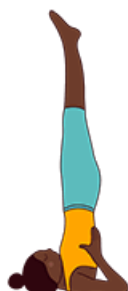
2. Póza sedící labutě



3. Póza sedící labutě



4. Bridge Pose • Setubandha
Sarvangasana



5. Postoj na ramenou •
Sarvangasana



6. Pluh Pose Ruce Na zádech •
Halasana Ruce Na Zádech



7. Pozdrav Země Pose •
Bhunamanasana



8. Pozdrav Země Pose •
Bhunamanasana



9. Dolů směřující póza psa • Adho
Mukha Svanasana



10. Pse směřující nahoru • Urdhva
Mukha Svanasana



11. Póza Supermana • Vimanasana
Variation Arms Forward



12. Póza štěněte • Uttana
Shishosana