Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga - DIÁŘ

DEN / POZICE	SÚRJA NAMASKÁRA A	SÚRJA NAMASKÁRA B	STOJNÉ POZICE													1. SÉRIE																	ZÁVĚREČNÉ POZICE												
			PÁDÁNGUŠTHÁSANA	PÁDAHASTÁSANA	UTTHITA-TRIKOṆÁSANA	PARIVRTTA-TRIKÓNÁSANA	UTTHITA-PÁRŠVAKÓNÁSANA	PARIVRTTA-PÁRŠVAKOṆÁSANA	prasárita-pádottánásana A+B+C+D	PÁRŠVÓTTANÁSANA	UTTHITA HASTA PÁDÁNGUŠTHÁSANA	ARDHA BADDHA PADMÓTTÁNÁSANA	UTKATÁSANA	VÍRABHADRÁSANA A	vírabhadrásana B	DANDÁSANA	PAŠČIMÓTTÁNÁSANA A+B+C	PÚRVÓTTÁNÁSANA	ARDHA-BADDHA-PADMA-PAŠČIMÓTTÁNÁSANA	TRJANGA MUKHAIKAPÁDA PAŠČIMOTTÁNÁSANA	džánu-širšásana A+B+C	MARIČJÁSANA A+B	MARIČJÁSANA C+D	NÁVÁSANA	BHUDŽAPÍDÁSANA	KÚRMÁSANA	SUPTA KÚRMÁSANA	GARBHAPINDÁSANA	KUKKUTÁSANA	BADDHA-KÓNÁSANA	UPAVIŠTHA KÓNÁSANA	SUPTA KÓNÁSANA	SUPTA-PÁDÁNGUŠTHÁSANA	UBHAJA PÁDÁNGUŠTHÁSANA	ÚRDHVA-MUKHA-PAŠČIMÓTTÁNÁSANA	SÉTU BANDHÁSANA	ÚRDHVA DHANURÁSANA	PAŠČIMÓTTÁNÁSANA	SÁLAMBA-SARVÁNGÁSANA	HALÁSANA	KARNAPÍDÁSANA	ÚRDHVA PADMÁSANA	PINDÁSANA	MATSJÁSANA	UTTÁNA PÁDÁSANA	ŠÍRŠÁSANA	PADMÁSANA	ŠAVÁSANA
1																																												
2																																												
3																																												
4																																												
5																																												
6																																												
7																																												
8																																												
9																																												
10																																												
11																																												
12																																												
13																																												
14																																												
15																																												
16																																												
17																																												
18																																												
19																																												
20																																												
21																																												
22																																												
23																																												
24																																												
25																																												
26																																												
27																																												
28																																												
29																																												
30																																												
31																																												

Vytvořila Mgr. Monika Winklerová. WWW.SHAKTIYOGA.CZ