

SESTAVA CVIKŮ PRO
prevenci dobrého stavu a funkci důle-
žitých lidských orgánů

Ženských:

- 1 MARDŽARI - kočka
- 2 TYRIAK BHUDŽANGÁSANA - kobra s vytáčením do stran
- 3 KHANDARÁSANA - můstek
- 4 UŠTRÁSANA - velbloud
- 5 KURMÁSANA - želva
- 6 NAVÁSANA - loďka
- 7 NYKUNDŽÁSANA - vajíčko/poloha dítěte/
- 8 MANDUKÁSANA - žába s úklony k rozt.kolenům
- 9 PAVANA MUKTÁSANA - roztlačení kolen v dřepu
- 10 UTTANÁSANA - dřep s vybočenými koleny
- 11 ŠIRONGUSTHÁSANA - předklon k palci nohy
- 12 VIPARITA KARÁNI - lomená svíčka
- 13 SETUBANDHÁSANA - most s podporou
- 14 VJAGRAHÁSANA - tygr

Při sterilitě jest doporučena svíčka, luk ,vtahování a vytlačování břicha

Mužských:

- 1 PAŠČIMOTTANÁSANA - kleště
- 2 ŠALABHÁSANA - kobylka
- 3 DHANURÁSANA - luk
- 4 KURMÁSANA - želva
- 5 GARUDÁSANA - orel
- 6 ŠIRONGUSTHÁSANA - předklon k palci nohy
- 7 PADANGUSTHÁSANA - dřep na špičce nohy
- 8 VIPARITA KARÁNI - lomená svíčka
- 9 SARVANGÁSANA - svíčka
- 10 NÁVÁSANA II - loďka
- 11 AGNISÁRA DHAUTI - vťahování a vytlačování břicha
- 12 ARDHA MATSJENDRÁSANA - poloviční Matsjendrova poloha-torze
- 13 JÓGA MUDRA - symbol jógy-královská pozice

