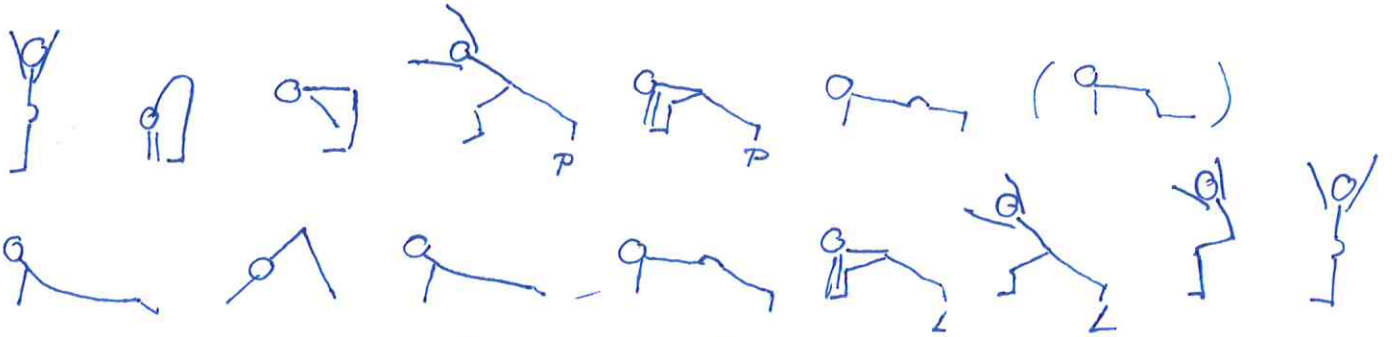
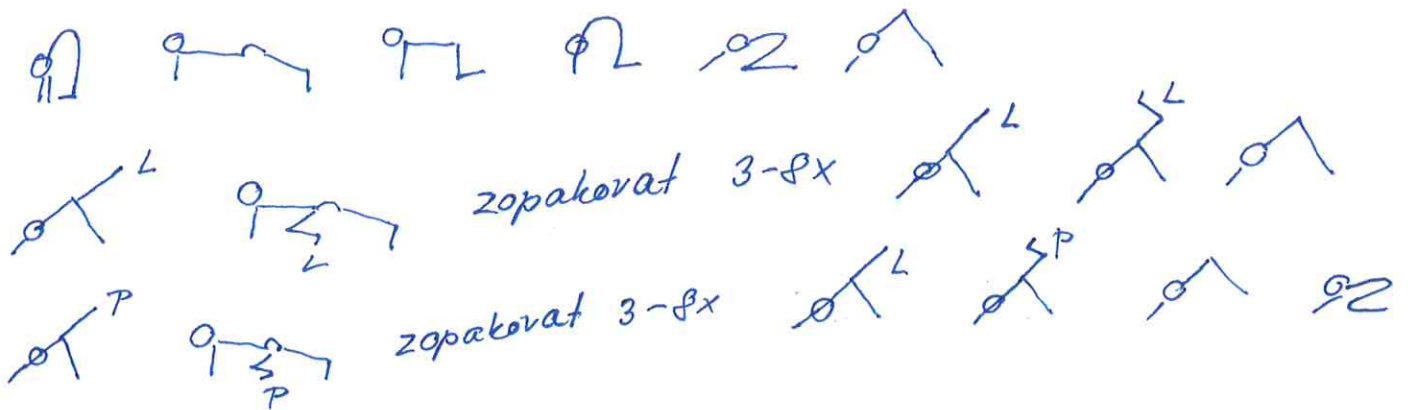


CHVILKA JÓGY

než začnu
dechová cvičení
kroužky ramenní i celými rukama
kroužky pánve
vyhřbit - natáhnout

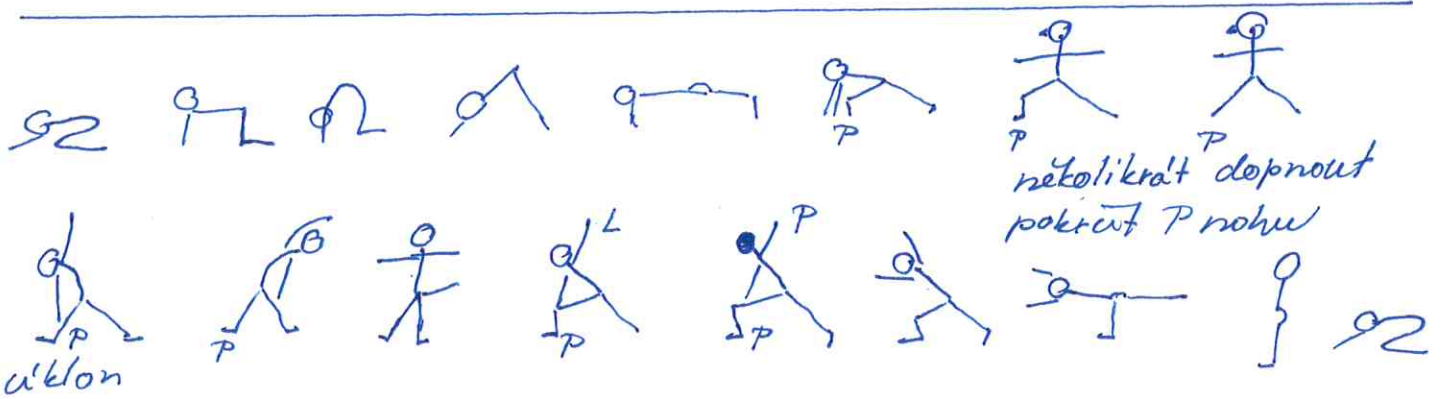


několikrát zopakovat (3-5x)



zopakovat 3-8x

zopakovat 3-8x



několikrát dopnout
pokrýt P nohu

úklon

totéž i na druhou nohu



$\Lambda \rightarrow 0$ $\Sigma_0 (L_0)$
svíčka $\rightarrow 0$ $\hookrightarrow 0$ $\rightsquigarrow 0$

$\Lambda \rightarrow 0$ $\lrcorner \rightarrow 0$
most $\Lambda \rightarrow 0$ $\rightarrow \rightarrow 0$
uvolnění