Zostava kozmický dych a svetelný éter

Zostava ásan podľa princípov "Jogy z čistoty duše" Heinza Grilla a podľa jeho knihy "Preduchovnenie tela" (s.63 a s.120)

cvičenie duše: koncentrácia na rastlinu: šípová ruža

šírka dýchania

ásana **trojuholník** - *trikonásana* - tri dimenzie cvičenia ásan - fyzická, duševná a duchovná

ásana **trojuholník s výkrutom** - *parivrtta trikonásana* - tri dimenzie priestoru

cvičenie duše: koncentrácia na rastlinu: sliva čerešňová

ásana **váha** vpred - *tuladandásana* - dýchanie slobodné od tela

cvičenie duše: koncentrácia na rastlinu: repík

ásana **váha bokom s výkrutom** - *parivrtta tuladandásana*

hĺbka dýchania

ásana **pluh** - halásana

výška dýchania

ásana päťuholník rukami

ásana **Andrejov kríž** - samdhistaasana - zvedomenie vesmírneho okolia

centrovanie dychu

dychový kríž -

cvičenie duše: koncentrácia na rastlinu: vlašský orech

dýchanie do chrbta

ásana **joga mudra**

pozorovanie vzťahu vzdušného živlu a svetelného éteru

senzibilizácia pohybu

výkruty v stoji - pružnosť vedomia

vertikalita dychu

ásana **poloha nohy** - *utthita mukcha pada hasthásana*

ásana **stoj na hlave** - *širšásana*

cvičenie duše: koncentrácia na rastlinu: plamienok

ásana **ryba** - *macjásana* - členenie a svetlo

ásana **trojuholník v ľahu na chrbte** - *supta trikonásana*

ásana **Andrejov kríž v ľahu** - *supta samdhistána*

cvičenie duše: koncentrácia na rastlinu: horec

ásana **šikmá rovina** - *purvottanásana*

ásana **šikmá rovina s trojuholníkom** - *vašišthásana*

ásana **výkruty v ľahu** - *nakrásana* - vzťah svetla a kĺbov chrbtice

ásana **kôň** - *vatajánásana* - prestúpenie do iného elementu

ásana **trojuholník v ľahu na boku** - *anantásana*

ásana **luk** - *dhanurásana* - popis

ásana **radostná poloha** - *saumuchjásana* a **loďka** - *navásana*