

Tanečník

krátka zostava zameraná najmä na nácvik ásany tanečník

1. predklon v stojí (dôraz na uvoľnenie pliec) - *uttanasana*
2. predklon v stojí s variáciou so zdvihnutou nohou vzad - *pratigama eka padasana*
3. poloha nohy - zvislica, sila vzpriamenia zdola nahor - *utthita eka pada hasthasana*
4. kliešte (poloha hlava-koleno) - *paščimottanasana*
5. polmesiac - 2 oblúky: miska a plmesiac - *aňdžanejasana*
6. široké rozťahnutie - obrazná predstava formuje telo - *konasana*
7. kobyľka - bezprostredná akcia - *šalabhasana*
8. tanečník - s obrazmi z článku - *nataradžasana*
9. trojuholník - trojnosť - *trikonasana*

študijný materiál:

Tanečník - zostava

Napísal Administrator

Piatok, 08 December 2023 07:24 - Posledná úprava Piatok, 08 December 2023 07:46

Heinz Grill - článok [Tanečník](#)

Heinz Grill - kniha [Preduchovnenie tela](#)

Zostava z tejto knihy "Polmesiac a tanečník", s.176:

1. kozmická modlitba
2. váha - *tuladandasana*
3. váha bokom - *parivrtta tuladandasana*
4. podvihnutá váha - *urdhva tuladandasana*
5. trojuholník v ľahu na chrbte - *supta trikonasana*
6. stoj na hlave - *śirśasana*
7. stoj na pleciach - *sarvangasana*
8. koleso - *čakrasana*
9. poloha hlava-koleno v stoj - *uttanasana*

Tanečník - zostava

Napísal Administrator

Piatok, 08 December 2023 07:24 - Posledná úprava Piatok, 08 December 2023 07:46

10. polmesiac - *aňdžanejasana*

11. špagát - *hanumanasana*

12. tanečník - *nataradžasana*