

# Obsah

|  |     |
|--|-----|
| 1. Úvod .....  | 7   |
| 2. Zdravý životní styl .....                                     | 10  |
| 3. Zásady pilakalajógy .....                                     | 13  |
| 4. Sestava „Pozdrav slunci“ .....                                | 17  |
| 5. Sestava „Kočičí záda, Kočka“ .....                            | 37  |
| Postup cvičení sestavy „Kočka“ .....                             | 39  |
| 6. Sestava „Kolébka dozadu“ .....                                | 55  |
| Postup cvičení sestavy „Kolébka dozadu“ ...                      | 55  |
| 7. Sestava „Břišní posilování“ .....                             | 67  |
| Postup cvičení sestavy „Břišní posilování“ ...                   | 69  |
| 8. Sestava „Luk, sfinga, kolébka na břicho“ .....                | 87  |
| Postup cvičení sestavy „Luk, sfinga,<br>kolébka na břicho“ ..... | 89  |
| 9. Cvik „Deska“ .....  | 101 |
| Postup cvičení „Deska“ .....                                     | 103 |
| 10. Závěrečné uvolnění a upokojení .....                         | 107 |
| 11. Ozdravná, léčivá síla z vašich dlaní .....                   | 115 |
| 12. Názory cvičících na pilakalajógu .....                       | 121 |
| 13. O autorce .....  | 127 |
| 14. Závěr .....  | 130 |