



Slovo úvodem

➤ ÚVOD

Jóga pro silné děti

Co je jóga?

Stát se mistrem vlastního života

Filozofie hathajógy

Hathajóga na Západě

Jóga pro děti – jinak než pro dospělé

Děti necvičí jógu,

ony jsou jóga

Jak působí jóga na děti

Viditelné a citelné změny

Cvičení podle typů pomocí ájurvédy

Test:

Jakého typu dóši je vaše dítě?

Rozhovor:

Jóga působí komplexně

7 ➤ PRAXE

Praktické tipy pro cvičení

Co byste měli dopředu vědět

Příprava

Rituály v józe

Rytmus cvičení

Návod

Existuje „dobře“ nebo „špatně“?

Tipy pro děti

Sedm osvědčených sestav cviků

Pro začátek se nejprve rozehrát

Cvičení

Základ pro nováčky: jóga na každý den

Cvičení

Cesta do fantazie: Na louce

Rozšíření základu:

více jógy na každý den

9

10

11

13

18

20

20

24

25

29

31

33

35

36

36

38

39

41

44

49

51

52

52

54

55

65

66



Cvičení	67	Afrika: probud' v sobě lva...	111
Cesta do fantazie:		Cvičení	112
Příběh o motýlovi	77	Cesta do fantazie:	
Uvolnit hlavu! Aby se		Doslova lví uvolnění	119
malým jogínům lépe učilo	78	Další cvičební sestavy	
Cvičení	88	pro zvláštní potřeby	120
„Trochu jiná“ cesta		Pro pořádné uvolnění	120
do fantazie	88	Aby učení šlo lépe	
Pozdrav slunci:		a radostněji	120
V dobré formě a pěkně		Na lepší soustředění	121
svěže do nového dne	89	Překonání strachu	122
Cvičení	90	Na odvalu a sebevědomí	122
Legenda o pozdravu slunci	94	Lepší usínání	122
Květiny. Minipozdrav slunci:		► PRO RYCHLOU	
trocha jógy čas od času	95	ORIENTACI	
Cvičení	96	To nejdůležitější jedním	
Cesta do fantazie:		pohledem	124
Příběh o květině	99	Rejstřík	126
Pro deštivé dny aneb když		Cvičení od A do Z	128
nám není zrovna veselo	100	Cesta do fantazie	128
Cvičení	100	Užitečné internetové	
Cesta do fantazie: Let balonem	110	adresy	128