

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, kolébka na břicho“	89
9. Cvik „Deska“	101
Postup cvičení „Deska“	103
10. Závěrečné uvolnění a upokožení	107
11. Ozdravná, léčivá síla z vašich dlaní	115
12. Názory cvičících na pilakalajógu	121
13. O autorce	127
14. Závěr	130