

Obsah

| | |
|---|----|
| Předmluva | 7 |
| Hravá jóga s dětmi | 9 |
| Specifika dětské jógy | 9 |
| Než začneme cvičit aneb pár praktických rad pro kvalitnější cvičení | 10 |
| Jak děti při cvičení opravovat | 12 |
| Pozice osvědčené i ty vlastní | 13 |
| Pár bodů z jógové filozofie | 14 |
| Struktura hodiny | 15 |
| Úsměv! Začínáme cvičit pozice | 17 |
| Kočka | 18 |
| Tygr | 20 |
| Pes dolů | 22 |
| Kobra | 24 |
| Ryba | 26 |
| Dítě | 28 |
| Zajíc | 30 |
| Brouček | 32 |
| Velbloud | 34 |
| Opička | 36 |
| Motýlek | 38 |
| Koloušek | 40 |
| Lev | 42 |
| Čáp | 44 |
| Slon | 46 |
| Hora | 48 |
| Strom | 50 |
| Letadlo | 52 |
| Orel | 54 |
| Lukostřelec | 56 |
| Bojovník | 58 |
| Sova | 60 |
| Lotosový květ | 62 |
| Žába | 64 |
| Lodka | 66 |
| Kleště | 68 |
| Kolo | 70 |
| Krokodýl | 72 |
| Blaženost | 73 |
| Pozdrav slunci | 74 |
| Sestavy a příběhy | 78 |
| Růst stromku | 80 |
| Život řeky | 81 |
| Tajemství lesa | 82 |
| V džungli | 83 |
| V Africe | 84 |
| U moře | 85 |
| Vznik života na Zemi | 86 |
| Indiánský den | 87 |
| Ztracené slunce | 88 |
| Prázdniny | 90 |
| Malý zahradník | 91 |
| Tajemné komnaty | 92 |

| | |
|---|-----|
| Relaxace | 93 |
| Příběhy pro relaxaci | 94 |
| Všechny problémy odfouknu | 94 |
| U moře | 94 |
| Jak chodí zvířátka spát | 95 |
| Cesta po rozkvetlé louce | 95 |
| Na horách | 96 |
| Oheň | 96 |
| Kouzelná cesta | 97 |
| Dechová cvičení, procvičení smyslů a koncentrace | 99 |
| Jednoduchá dechová cvičení | 99 |
| Jednoduchá cvičení na procvičení smyslů | 100 |
| Jednoduchá cvičení na koncentraci | 102 |
| Cvičební hodiny | 103 |
| Cvičení ve skupině | 103 |
| Cvičení se zdravotním klaunem | 104 |
| Témata speciálních hodin | 107 |
| Jak zpestřit cvičení | 108 |
| Doplňky | 110 |
| Aplikace Jóga pro děti | 110 |
| Pracovní listy | 110 |
| Inspirace odjinud | 111 |