

**7 Co vám tato kniha nabízí**

**9 Takto působí jóga v těhotenství**

**10 Co je jóga?**

12 Obezřetnost

13 Komplexní jóga

**14 Posilovat tělo a ducha**

16 Účinky na porod

17 Praktické tipy pro cvičení

19 Tato cvičení už ne

20 Cvičení při zdravotních potížích

**23 Váš program pro celé těhotenství**

**24 Cvičení pro celkovou pohodu**

24 Mantry

25 Mudry

26 Pránájámy

**27 Ásany**

28 **Hora** parvatásana

30 **Ohýbání a natahování dlaní a chodidel**  
manibandha a goolf naman

32 **Motýlek** bhadrásana

34 **Sed s rotací** ardha matsyandrásana

36 **Lvice** simhásana

38 **Kočí hřbet** marjariásana

40 **Diagonální kočka** marjariásana

42 **Poloha dítěte** garbhásana

44 **Vzpřímený postoj** tadásana

46 **Trojúhelník** trikonásana

48 **Bojovnice** virabhadrásana

50 **Orel** garudásana

52 **Strom** vrikshásana





## 54 Uvolnění

### 56 Meditace

56 Meditace matky s dítětem

58 Padesátiminutový program

60 Váš pětadvacetiminutový program

61 Mentální kufr připravený pro porod

## 63 Jóga pro regeneraci

64 Po porodu načerpat nové síly

65 Mantra

65 Mudra

66 Pránájáma

67 Cvičení pro pánevní dno

69 Ásany

70 Krokodýl nakarásana

72 Poloviční most sethu bandhásana

74 Kobra bhujangásana

76 Sed s rotací ardha matsyendrásana

78 Trojúhelník trikonásana

80 Bojovnice virabhdrásana

82 Strom vriksásana

84 Rotace ramen skandia čakra

86 Protahování krku greeva sanchalana

88 Uvolnění – poloha mrtvolý shavásana

90 Meditace

91 Cvičení břišního svalstva

92 Posilování příčných břišních svalů

93 Posilování přímých břišních svalů

94 Regenerační program

97 Několik slov na závěr