

OBSAH

Předmluva	5
Úvod	6
Principy	9
Čím se podobají Pilatesova metoda a jóga?	9
Čím se doplňují Pilatesova metoda a jóga?	10
Účinky programu	11
Co je Pilatesova metoda?	13
Co je jóga?	16
Než začnete cvičit Pilates jógu	21
Správné držení těla a dýchání	23
Pilatesovy vyrovnávací polohy	23
Jógové vyrovnávací polohy	24
Pilatesovo dýchání	25
Jógové dýchání	26
Zahřátí (warm-up)	29
Pilatesovo cvičení pro zahřátí	29
Jógové cvičení pro zahřátí	45
Soubor cviků Pilates jógy	80
Ve stoji – Jóga	81
– Pilates	91
V sedu – Jóga	96
– Pilates	106
V lehu – Jóga	114
– Pilates	122
Přechody	137
Relaxace	141
Programy	144
Patnáctiminutový program	146
Třicetiminutový program A	148
Třicetiminutový program B	152
Šedesátiminutový program A	156
Šedesátiminutový program B	160
Devadesátiminutový program	164
Jak si vytvořit vlastní sestavu	169