

6 Úvod

Energetické injekce

- 14 Dýchání a protahování
- 16 Přetočení stranou
- 18 Úklon vzad
- 20 Protážení stranou
- 22 Protážení vpřed
- 24 Přetočení stranou, hlava ke kolenům
- 26 Protážení páteře
- 28 Rozevírání a přetáčení boků
- 30 Hlava ke kolenům
- 32 Dokonalá pozice
- 34 Hluboký výpad
- 36 Protážení v hlubokém výpadu
- 38 Rovnováha v hlubokém výpadu
- 40 Protážení stranou na jednom kolenu
- 42 Velbloud
- 44 Upravený luk
- 46 Kočička
- 48 Pránájáma
- 50 Doma: Kroužení trupem
- 52 V práci: Pomalé protážení
- 54 Na cestě: Ruce a nohy

Umění uvolnění

- 58 Krčení a kroužení ramen
- 60 Kroužení hlavou
- 62 První snadné zahřátí
- 64 Druhé snadné zahřátí
- 66 Svinutí vzad
- 68 Upravená svíčka
- 70 Přetočení za kolenem
- 72 Vytažení vpřed
- 74 Pozice mrtvoly
- 76 Doma: Přetáčení kolen
- 78 V práci: Oči, čelisti a krk
- 80 Na cestě: Ruce a nohy

Meditace a představy

- 84 Dýchání
- 86 Pránájáma (dole)
- 88 Pránájáma (dýchání nosem)
- 90 Čakry a pozorování svíčky
- 92 Meditační pozice

Bezpečnostní poznámka Dříve než se pustíte do jednotlivých cvičebních programů, poraďte se se svým lékařem. Jóga nenahrazuje odbornou lékařskou péči, a proto navštivte lékaře při jakýchkoli zdravotních obtížích, zejména v těhotenství, nebo v případě příznaků, vyžadujících diagnózu lékaře. Věříme, že rady a informace poskytnuté v této knize jsou přesné a správné. Návodů postupují krok za krokem a neměly by způsobit přetažení, ani autorka ani nakladatel však nenesou žádnou právní odpovědnost za zranění způsobené během cvičení.

Nápravná jóga

- 96 Hlava: Bolesti hlavy
- 98 Hlava: Mozek
- 100 Hlava: Mysl
- 102 Hlava: Napětí v očích
- 104 Krevní oběh: Energie
- 106 Krevní oběh: Toxiny
- 108 Krevní oběh: Klouby
- 110 Záda: Svaly
- 112 Záda: Křeče
- 114 Záda: Napětí
- 116 Břicho: Žaludek
- 118 Břicho: Hormony
- 120 Dýchání: Stres
- 122 Dýchání: Astma
- 124 Dýchání: Panický strach

- 126 **Rejstřík**
- 128 **Poděkování**



První vydání: Hamlyn,
imprint Reed International Books Limited,
Velká Británie, 1997

Text © The Natural Therapy Company Limited 1997

Návrh © Reed International Books Limited 1997

Fotografie © Reed International Books Limited 1997

České vydání:
© 1998 Rebo Productions, Obchodní 106, 251 70 Čestlice

2. vydání 2000

Překlad: Šárka Kohoutová 1998

sazba: Trilabit s. r. o., Vodickova 36, Praha 1

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být bez
souhlasu nakladatele rozmnožována, ukládána do vyhledávacích
systémů nebo rozšiřována v jakékoli podobě jakýmkoli způsobem
elektronickým, mechanickým, kopírováním nebo jinak.

ISBN 80-7234-125-1