

101 PRAKTICKÝCH RAD

STRANY 8-13

PŘÍPRAVA

- 1.....Co je to jóga
- 2.....Poradte se se svým lékařem
- 3.....Správně prováděné cvičení:
jógové ásany
- 4.....Správně dýchání
- 5.....Správně uvolnění – relaxace
- 6.....Správná strava
- 7.....Pozitivní myšlení a meditace
- 8.....Role učitele
- 9.....Co potřebujeme
- 10.....Kdy a kde cvičíme
- 11.....Délka lekcí
- 12.....Uvědomíme si možnosti těla
- 13.....Procvičujeme obě strany těla

STRANY 14-17

DECHOVÁ CVIČENÍ

- 14.....Smysl správného dýchání
- 15.....Jak fungují plíce
- 16.....Břišní dech
- 17.....Správný sed
- 18.....Plný jógový
dech

- 19.....Dýchání jednou nosní dírkou
- 20.....Střídaté dýchání
- 21.....Kapálabhāti

STRANY 18-23

ZAČÍNÁME CVIČIT

- 22.....Oční cviky
- 23.....Krak a šíje
- 24.....Účinek pozdravu slunci
- 25.....Stoj
- 26.....Záklon
- 27.....Předklon
- 28.....Zanožení pravou
- 29.....Vzpor ležmo
- 30.....Píďalka
- 31.....Kobra
- 32.....Obrácené „V“
- 33.....Výpad vpřed
- 34.....Hluboký předklon
- 35.....Záklon
- 36.....Zpět do stoje



POZICE V LEHU

- 37 Proč zaujímáme relaxační pozici
 38 Jak správně relaxovat
 39 Význam přednožování
 40 Přednožení jednou
 41 Přednožení oběma

STOJ NA HLAVĚ

- 42 Význam stoje na hlavě
 43 Kdy stoj necvičíme
 44 Jógamudra
 45 Delfín
 46 Stoj na hlavě
 47 Návrat ze stoje na hlavě

SVÍČKA A JEJÍ OKRUH ÁSAN

48. Význam svíčky a jejího okruhu ásan
 49 Svíčka
 50 Pluh
 51 Mústek
 52 Ryba
 53 Uvolnění v základní
relaxační poloze

PŘEDKLONY

- 54 Význam předklonů
 55 Kleště
 56 Poloviční kleště
 57 Kleště s roznožením
 58 Motýlek
 59 Most
 60 Relaxační poloha na břiše

ZÁKLONY

- 61 Kobra
 62 Kobylka
 63 Luk
 64 Velbloud
 65 Kolo

TORZE

- 66 Poloviční torze
 67 Torze



ROVNOVÁHA

68Strom
69Vrána
70Páv

POZICE VE STOJI

71Čáp
72Trojúhelník
73Varianta I
74Varianta II
75Varianta III
76Varianta IV

ZÁVĚREČNÁ
RELAXACE

77Význam relaxace
78Uvolněná mysl
79Jak dlouho
80Postupné uvolňování

MEDITACE

81Proč meditoval
82Co je to meditace

83Kdy a kde meditujeme
84Turecký sed
85Poloha rukou
86Uvědomělé dýchání
87Cvičení koncentrace: Trátek
88Soustředění na bod
89Když se myšlenky zatoulají...

PRYČ SE
ZLOZVYKY

90Konec s kouřením
91Vyřadte kofein
92Žádný alkohol
93Změňte stravovací návyky

ZVLÁŠTNÍ
PROGRAMY

94Zdokonalujeme schopnost soustředění
95Zvládáme stres
96Zvládáme nespavost
97Jóga v těhotenství
98Co v těhotenství necvičíme
99Po porodu
100Jóga v každém věku
101Cvičíme s dětmi