

Část 1:
Principy jin jógy

JIN A JANG	14
Rovnováha jin-jang	16
ČCHI	18
Zrození čchi	18
Fyzická čchi	19
Rezonance, záměr, transformace a připoutanost	20
Podpora proudění čchi	22
TAOISTICKÝ SYSTÉM MERIDIÁNŮ	23
Tabulka: Vlastnosti meridiánů	28

TANTRICKÝ SYSTÉM ČAKER	29
Tabulka: Vlastnosti čaker	38
JINOVÉ POZICE, MERIDIÁNY A ENERGETICKÁ CENTRA	39
Tabulka: Vliv jednotlivých jinových pozic na meridiány a energetická centra	40
 <i>Část 2:</i> <i>Praxe jin jógy</i> 	
POKYNY PRO CVIČENÍ JIN JÓGY	42
POZICE JIN JÓGY	44
Klidová pozice	47
Poloviční motýl	50
Motýl	53
Čtverec	55
Šněrovadlo	57
Tuleň	59
Sedlo	62
Labuť	65
Spící labuť	68
Předklon v sedu	70
Vážka	73
Žába	75
Spinální protáčivé pohyby	77
Závěrečná relaxace	79
 CVIČENÍ POZORNOSTI	 81
 PRAXE MILUJÍCÍ LASKAVOSTI	 86

PŘÍPRAVA OSOBNÍ PRAXE JIN JÓGY	89
Jak používat sadu karet	89
Jak používat opěrky	92

Část 3:
Anatomie a jin jóga

POJIVOVÁ TKÁŇ	94
KŘÍŽOVÁ KOST A BEDERNÍ PÁTEŘ	97
Uvolnění svalu iliopsoas	98
TENZE A KOMPRESSE	101
POHYBY KYČLÍ A PÁTEŘE	107
Pohyb kyčelních kloubů	107
Pohyb páteře	109
Volba vlastní jinové sestavy vzhledem k pohybu kyčlí a páteře	111
Tabulka: Pohyby kyčlí a páteře v jinových pozicích	114
PŘÍLOHA 1: PŘÍKLADY CVIČEBNÍCH SESTAV	115
PŘÍLOHA 2: STIMULACE KONKRÉTNÍCH ORGÁNOVÝCH MERIDIÁNŮ V POZICÍCH JIN JÓGY	123
PŘÍLOHA 3: UŽITÍ AKUPRESURNÍCH BODŮ V PRAXI JIN JÓGY	128