

MZK – UK Brno



2610443773

# Obsah

Úvod 6

**IYENGAR JÓGA 10**

Základy Iyengar jógy 14

Ásany vestoje 24

Ásany vsedě 46

Zkruty 62

Obrácené ásany 70

Ásany vleže na zádech a na břiše 78

Rutinní cvičení 92

Jógová terapie 110

**PILATES 144**

Cviky pro zahřátí

a pro zvýšení pohyblivosti 158

Procvičování břišních a zádočných svalů 166

Procvičování horní a spodní části těla 178

Protahování 190

Učiňte Pilátův systém součástí

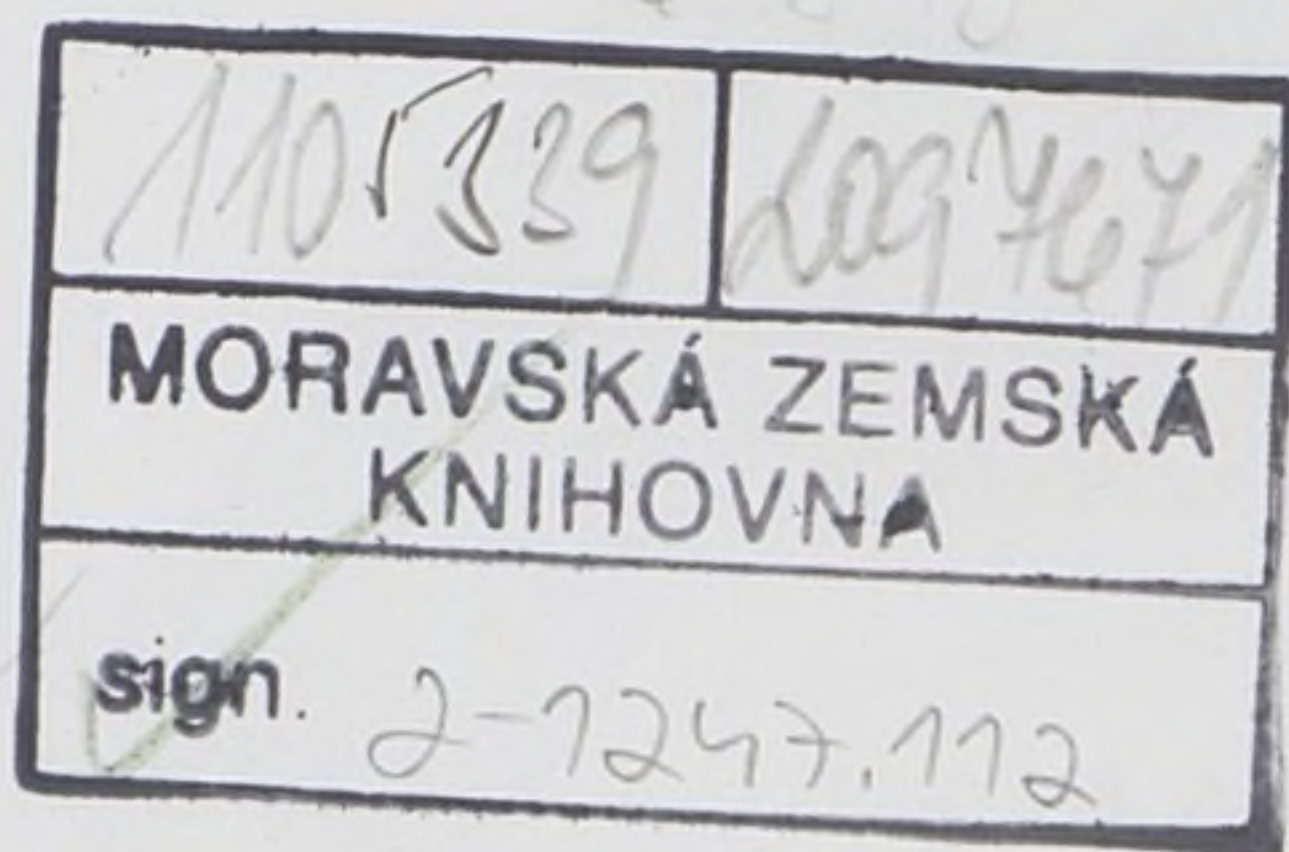
svého života 200



Vydalo nakladatelství Svojtka & Co., s. r. o.,  
Soběslavská 32, 130 00 Praha 3-Královské Vinohrady  
(tel.: 271 73 66 10, fax: 272 73 14 13,  
e-mail: svojtka@svojtka.cz; www.svojtka.cz)  
jako svou 2483. publikaci  
v roce 2009 z anglického vydání „Yoga & Pilates for Everyone“.  
Copyright © Anness Publishing Ltd., 2005, 2006  
České vydání první  
Translation © Eva Kalinová, Marta Šedinová,  
Josef Vyskočil, 2009  
Czech edition © by Svojtka & Co., s. r. o., 2009  
ISBN 978-80-256-0154-9

Všechna práva vyhrazena. Kopírování, také částí, a rozšiřování  
prostřednictvím filmu, rozhlasu a televize, fotomechanickou  
reprodukcí, zvukovými médii a systémy na zpracování dat  
všeho druhu jen s písemným souhlasem nakladatelství.

Aktuální seznam všech našich publikací s možností objednávek  
najdete na internetové adrese [www.svojtka.cz](http://www.svojtka.cz).  
Naše publikace si můžete také objednat formou SMS  
na čísle **776 177 037**.



Autoři a nakladatelé učinili vše pro to, aby veškeré instrukce  
obsažené v této knize byly přesné a bezpečné a nenesou žádnou  
odpovědnost za jakékoli možné poranění, poškození nebo újmu,  
které mohou vzniknout osobám nebo zprostředkovateli. Pokud  
máte jakékoli zvláštní potřeby nebo problémy, poradte se se svým  
lékařem nebo psychoterapeutem. Tato kniha nemůže nahradit  
lékařskou konzultaci a měla by se využívat ve spojitosti s radou  
odborníka.



## JÓGA-PILATES 228

Prstenec síly 232

Pozice ve stoji 258

Přetočené pozice 282

Vyvážené pozice 294

Pozice v sedu 308

Postupy 330

## JÓGA PRO TĚHOTNÉ A PO PORODU 348

Jóga pro početí a raná fáze  
těhotenství 352

Jóga pro střední době těhotenství 364

Jóga pro pozdní dobu těhotenství  
a porod 374

Postnatální jóga 384

## JÓGA PRO DĚTI 394

O čem to všechno je? 398

Průvod zvířátek 420

Shrnutí pohybů 448

Čas klidu 464



## MEDITACE 478

Meditační cvičení 482

Poděkování 508

Rejstřík 509

