

OBSAH

ÚVOD	5	BALANČNÍ POZICE	47
Pozice • Dýchání • Relaxace		Špička pata • Strom • Tanečník • Orel • Přechodová sekvence	
PODSTATA JÓGY	9	ZÁKLONOVÉ POZICE	53
Přínos jógy • Zásady jógových pozic • Princip „nechat být“ • Spojení se zemí • Správné držení těla • Dýchání		Kobylka • Poloviční luk • Luk • Štěně v prodloužení • Pes tváří vzhůru • Můstek s oporou • Dynamický můstek s oporou • Objetí kolen a kolébka • Šťastné dítě	
PŘÍPRAVA NA CVIČENÍ	16	PŘEDKLONOVÉ POZICE	61
Cvičení jógy v domácím prostředí • Příprava těla a mysli • Jógové pomůcky		Série předklonových pozic	
LEKCE JÓGY	18	ROTACE PÁTEŘE	65
Energizující program • Posilovací program • Program pro ohebnost • Relaxační program		Rotace páteře vsedě • Dynamická rotace páteře • Rotace páteře vleže	
ÚVODNÍ ZAHŘÁTÍ	21	RELAXACE A MEDITACE	71
Pozice hory • Rozcvičení paží a ramen • Motýlí ruce • Rozcvičení páteře • Úklon hlavy a protažení krku • Boční protažení • Mírná rotace páteře vestoje • Slon • Předklon vestoje • Rolování páteře • Kočka vestoje • Rozevírání hrudníku vestoje		Relaxační pozice • Meditace • Uvolnění mysli	
POZDRAV SLUNCI	33	ZÁVĚR	77
POZICE VESTOJE	41	SLOVNÍČEK	79
Bojovník 2 • Bojovník v prodloužení • Tančící bojovník • Trojúhelník		O AUTORCE	80