

## Obsah

Každá cesta má svůj začátek	6
Zůstaňte v pohybu	9
Jóga pro naše zdraví	11
Jóga a vědecké poznání	12
Jógou proti špatné náladě, úzkosti a depresi	15
7 rad, jak zpomalit stárnutí	18
Jóga a její historie	20
Zásady bezpečného cvičení	24
Začínáme se cvičením	26
Jóga je dech, dech je život	30
Relaxace – základní kámen jógy	41
Začínáme s pohybem	49
Cvičíme na židli	51
Protahení v posteli – postelová jóga	78
Sestavy na podložce	92
Cvičíme ve stoji – jsme zakotveni ve svých životech, silní a jistí si sami sebou	143
Chodidla, chodidla a zase chodidla Procvičujeme je každý den	155
Zvládáme i nebezpečné pohyby	166
Kdy nám bude lépe? Možná až začneme cvičit...	169