

# OBSAH

## PROLOG –

### **informace a rady ..... 10**

Jóga ve vlastní režii ..... 12

Všechno v jednom... ..... 13

Výrazný účinek bez velké námahy ..... 15

Lenost je dovolená... ..... 17

Pohoda – a všechno úplně  
jednoduché... ..... 17

Potřeby ..... 19

7 zlatých pravidel ..... 20

Jednotlivé řady cviků ..... 21

Smysl a účel krátkých programů ..... 22

## POHYBLIVOST –

### **nejdůležitější je dobře se cítit ..... 24**

Povzbuzení energetických bodů ..... 26

Masáž rukou a nohou ..... 28

Malý medvěd ..... 32

Kroužení nohama ..... 34

Kroužení pažemi ..... 36

Krokodýl I, II, III, IV ..... 38

Plavání na zádech ..... 42

Koule/most ..... 44

Pránajama (očista plic) ..... 46

Načerpání kyslíku ..... 48

## Přehledně

### **Třicetiminutový program**

**Svátek pro klouby ..... 50**

**Sedmiminutový program ..... 52**

## UVOLNĚNÍ –

### **den plný energie ..... 54**

Chůze na místě ..... 56

Protážení do stran ..... 58

Energické otáčení ..... 60

Postoj vítěze ..... 62

Posilování a uvolnění zad ..... 64

## Přehledně

**Uvolnění ..... 66**

## SÍLA –

### **neohroženě zvládat každodenní**

### **život ..... 68**

Stoj na špičkách ..... 70

Dub ..... 72

Fíkovník ..... 74

Cyklus hrdiny ..... 76

Ondřejův kříž ..... 80

Lotosový květ ..... 82

Dřep ..... 84

Pes ..... 86

Sprintér ..... 88

Velbloud ..... 90

Kočka ..... 92

Holub ..... 94

Vlaštovka ..... 96

Veslice ..... 98

Posilování boků ..... 100

Uvolnění ..... 102

## Přehledně

### **Čtyřicetiminutový program**

### **S plnou silou zvládat výzvy**

**všedního dne ..... 104**

**Osmiminutový program ..... 106**

## **TRIKY –**

**jak se důvtipně vyvarovat rutiny .....108**

## **MEDITACE**

Meditace, trvající jen minutu ..... 120

## **MUDRY**

Cyklus mudr ..... 124

Mudra jater ..... 126

Mudra ledvin ..... 128

Mudra odevzdání ..... 130

Mudra motivace ..... 132

Mudra vůle ..... 134

Mudra přání ..... 136

Mudra uvolnění ..... 138

Mudra bubnování a mudra hakini .... 140

Mudra brhaspati ..... 142

Mudra modlitby ..... 144

Mudra gyan ..... 146

Mudra požehnání ..... 148

## **MANTRY –**

**jak vytvořit pozitivní energetické  
pole .....150**

## **EPILOG –**

**srdcem a rozumem... .....154**

O autorce ..... 156

Poděkování ..... 157