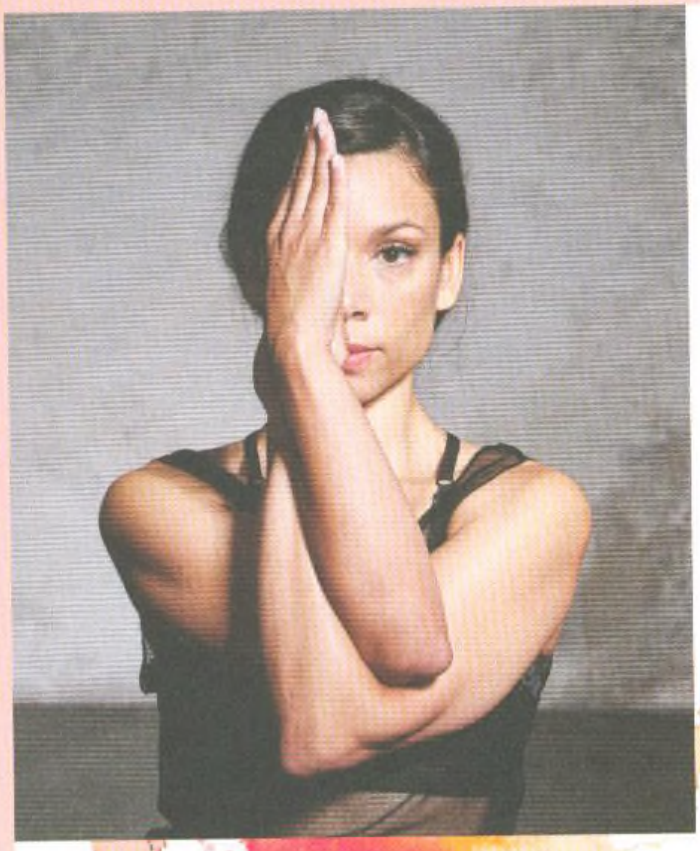


Zdravím, přátelé! 3

JÓGA KNOW-HOW 7

Jóga účinkuje! 8
Najděte svou jógu 10
Mýtus meditace 12
Jógou ke štěstí 14

ASÁNY 17

Otvírače kyčlí

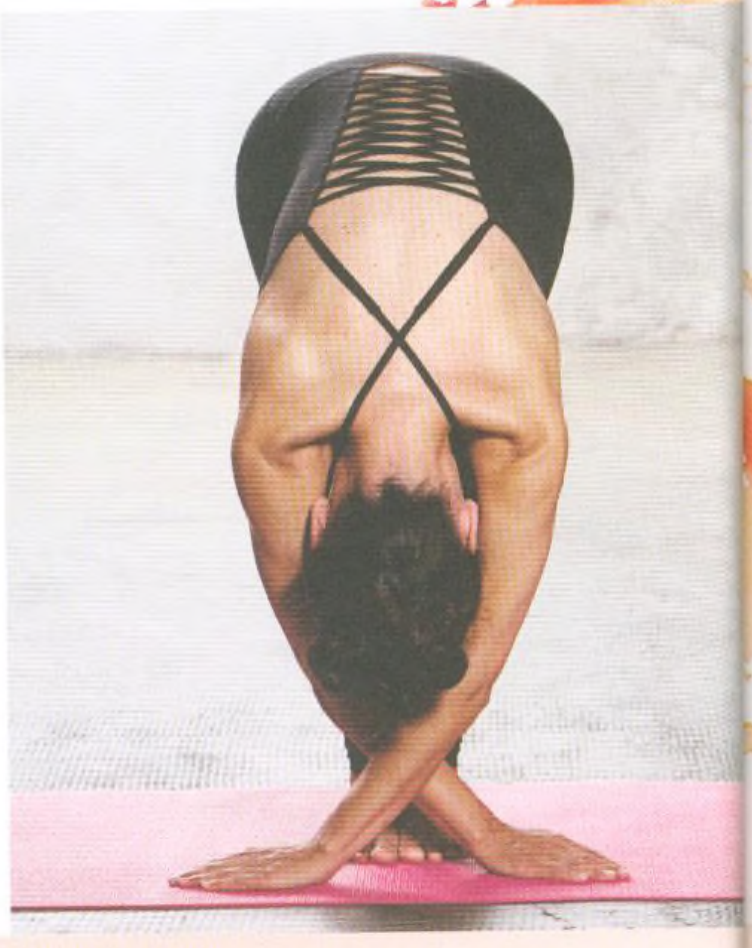
Kolébka 18
Bojovník 2 20
Pokojný bojovník 22
Úklon s oporou 24
Trojúhelník 26
Tanec Šivy 28
Strom 30
Dřep 32

Prohýbání zad

Kobra 34
Kobylka 36
Velbloud 38
Holub 40
Nízký výpad 42
Bojovník 1 44

Předklony

Dítě 46
Hlava ke koleni 48
Volavka 50
Židle a předklon 52
Pyramida 54
Bojovník 3 56



Pozice s torzí

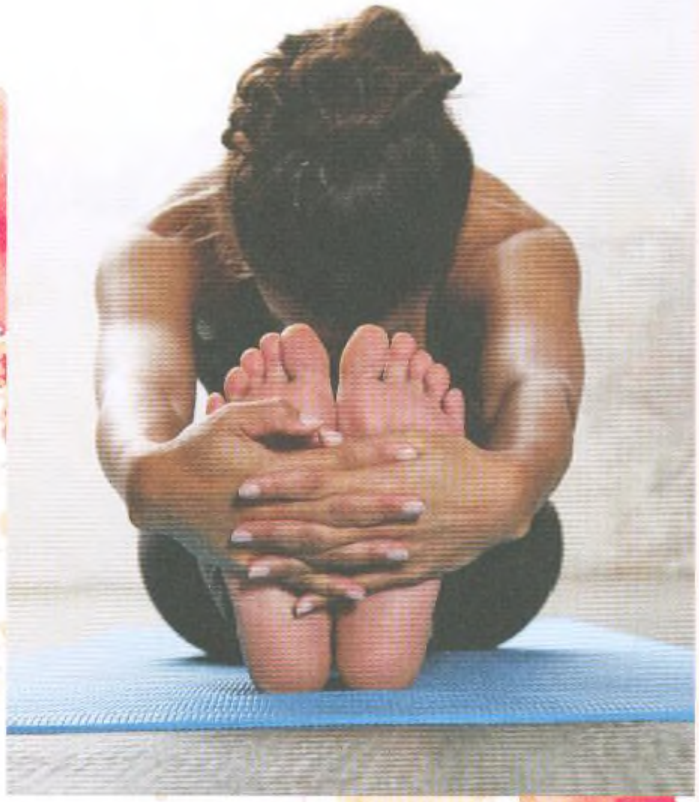
Krokodýl 58
Torze v sedu 60
Boční úhel s natočením 62
Natočená židle 64

Pozice s podpory

Prkno 66
Boční prkno 68
Pozice koleno-hruď-brada 70

Obrácené pozice

Pes hlavou dolů a třínohý pes 72
Most na ramenou 74
Poloviční svíce 76



FLOW JÓGA 79

Udělá vám dobře

Rozehřátí (warm-up) 80
Při střevních problémech 82
Při nedostatku energie 84
Při ischiatických potížích 86
Při bolestech hlavy 88
Při vysokém krevním tlaku 90
Při potížích s krevním oběhem 92
Při menstruačních potížích 94
Při stresu 96
Při potížích v období menopauzy 98
Při napětí 100
Pro lepší pohyblivost 102
Pro lepší funkci mozku 104
Pro stabilní imunitní systém 106
Pro uvolnění šíje 108
Pro pevná záda 110
Při častém sezení 112

Happy Mind & Soul

Vzpruha 114
Zklidnění 116
Chvíle oddechu 118
Posílení srdce 120
Flow dobré nálady 122
Změna perspektivy 124
Jednoduše nechat být 126
Pro větší sebevědomí 128
Lepší spánek 130
Získat vlastní sílu 132

Pro pěknou postavu

Šťastné břišní svalstvo 134
Pěkné nohy a pevné pozadí 136
Pevné paže a hruď 138

Pro informaci

Přehled jógových cviků 140
O autorce 141
Užitečné adresy a odkazy 142
Poděkování 143