

# Obsah

7 Vítejte do světa jin jógy

## Vše o jin józe

- 10 Co je jin jóga?
- 12 Proč cvičit jin jógu?
- 14 Co jsou čakry?
- 16 Co jsou meridiány?
- 18 Dechové techniky
- 20 Co budete potřebovat?
- 22 Jak cvičit?
- 24 Meditace vsedě

## Jin ásany

- |    |                           |     |                              |
|----|---------------------------|-----|------------------------------|
| 28 | Čtverec                   | 70  | Protážení ohýbače zápěstí    |
| 30 | Protážení nohou vleže 1   | 72  | Protážení natahovače zápěstí |
| 32 | Protážení nohou vleže 2   | 74  | Sfinga                       |
| 34 | Protážení nohou vleže 3   | 76  | Tuleň                        |
| 36 | Dřep                      | 78  | Tuleň do strany              |
| 38 | Dřep na špičkách          | 80  | Banán                        |
| 40 | Protážení kolen pro běžce | 82  | Roznožení                    |
| 42 | Uvolnění krku             | 84  | Uvolnění ve visu             |
| 44 | Protážení kotníků         | 88  | Hlemýžď                      |
| 48 | Housenka                  | 90  | Dráček                       |
| 50 | Motýl                     | 92  | Drak s otočením              |
| 52 | Poloviční motýl           | 94  | Nízký drak                   |
| 54 | Motýl vleže               | 96  | Okřídlený drak               |
| 56 | Otevření hrudníku vleže   | 98  | Most s oporou                |
| 58 | Protážení stehen vleže    | 100 | Orel vsedě                   |
| 60 | Rotace páteře vleže       | 102 | Šťastné dítě                 |
| 62 | Sedlo                     | 104 | Navlékání jehly              |
| 64 | Lukostřelec               | 108 | Motýlek                      |
| 68 | Kolena k hrudníku         |     |                              |



## Jin sestavy

- |     |                        |     |                                     |     |                               |
|-----|------------------------|-----|-------------------------------------|-----|-------------------------------|
| 110 | Jelen                  | 148 | Protážení před cvičením             | 174 | Sestava pro celé tělo         |
| 112 | Labuť                  | 150 | Sestava pro začátečníky             | 176 | Sestava pro protážení boků    |
| 114 | Sedící labuť           | 152 | Pro lepší trávení                   | 178 | Pro zvýšení flexibility kyčlí |
| 116 | Spící labuť            | 154 | Pro lepší spánek                    | 180 | Pro lepší držení těla         |
| 118 | Pozice dítěte          | 156 | Pro více energie                    | 182 | Pro budoucí maminky           |
| 120 | Pozice ležícího dítěte | 158 | Sestava pro mírně pokročilé         | 184 | Otevírání čaker               |
| 122 | Kočičí ocas            | 160 | Uvolnění napětí v krku a ramenou    | 186 | Otevírání srdce               |
| 124 | Ryba s oporou          | 162 | Uvolnění napětí ve spodní části zad | 188 | Rejstřík                      |
| 128 | Zjhlé srdce            | 164 | Uvolnění napětí v horní části zad   | 192 | O autorech a poděkování       |
| 130 | Nohy proti stěně       | 166 | Sestava pro pokročilé               |     |                               |
| 132 | Šněrovadlo             | 168 | Protí stresu                        |     |                               |
| 134 | Šněrovadlo vleže       | 170 | Při zánětu sedacího nervu           |     |                               |
| 136 | Obrácená modlitba      | 172 | Pro pružnou zadní stranu stehen     |     |                               |
| 138 | Žába                   |     |                                     |     |                               |
| 140 | Poloviční opice        |     |                                     |     |                               |
| 142 | Opice                  |     |                                     |     |                               |
| 144 | Mrtvola                |     |                                     |     |                               |

