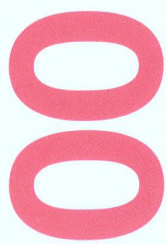


Obsah knihy



Úvod knihy

Úvodní slovo autorky	16
Příběh „ <i>Poselství ásan</i> “	18
Předmluva	20
Kateřina Juřenčáková Kevin Abdulrahman	
Jak používat tuto knihu	24
Abychom poselství ásany slyšeli ...	30

10

Poselství o přijetí sama sebe

- Můj výchozí bod = uvolnění 38
Otevřený sed
Jak se rozpouští tělesné a psychické „zamrzlinky“
- Test vnitřní narovnanosti 50
Maják
Tvé tělo Tě miluje. Miluješ ho také?
- Miluj ho ještě víc 58
Pyramida
Bez podmínek
- Být si vědom své podstaty 66
Hanumanův skok / Provaz
Kouzla existují, ale jen v přítomnosti

20

Poselství o vnitřní síle

- Síla v uvolnění 76
Prkno
Není síla jako síla
- Čerstvý vzduch se nachází venku 82
Boční prkno
Jóga a nové začátky
- Mám svou vnitřní kotvu 88
Lodka
Jogín na cestách
- Sladit mysl, tělo a duši 94
Trojúhelník
Kdy je to intuice a kdy je to strach?

3

Poselství o odvaze

- Krise je příležitost 102
Pes hlavou dolů
Mé arabské noci
- Nemůžeš se utopit 108
Ryba
Vrátit do života to, co se vytratilo
- Vítej, změno! 114
Tanečník
Nejistota = můj přítel
- Život je dobrodružný a lákavý 122
Velbloud
Poušť
- Žít jako hrdina a přítel 128
Bojovník
Bojovník na Sicílii

4

Poselství o otevřenosti vůči životu

- Vítr nezkrátíš 140
Jezdec
Jsem svá
- Otevřít se a zářit 146
Půlměsíc
Jak se rozzářit
- Znovu k životu 150
Otevřený úklon
Pružnost těla - naše přirozenost



Poselství o vnitřním klidu

- Jsem šťastný, že jsem tady 156
Dítě
Záleží mi na tom, jak se cítím
- Bezpečí mám v sobě 162
Pozice utišující neklid
Příběh o světélku
- Klaním se Ti, přítomnosti 166
Otevřený předklon
Jsem tady a jsem tady s Tebou
- Vytvářím možnosti 174
Strom
Co to znamená být přítomna v těle a jak na to?
- Být spojnice mezi zemí a nebem 180
Hora
Jak vnímáme své fyzické tělo (věnováno ženám)



Poselství o (od)pouštění

- Rozorej staré vzorce chování 188
Pluh
Znala jsem všechna pravidla, ale ta pravidla neznala mě
- Umění (od)pouštět ze sebe 194
Pán ryb
Umění pouštět
- Jsme si nablízku 200
Pozdrav zemi
Trénink intuice

20

Poselství o tvorbě vlastního života

- | | |
|--|-----|
| Vládnout sám sobě | 206 |
| Holubí král
K moudrosti skrze své tělo | |
| Zaostřeno na mé poslání | 216 |
| Orel
Nechat skrze sebe život proudit vs. řídit svůj život | |
| Proces omlazování | 222 |
| Svíčka
Byli jsme zrozeni, abychom rozsvítili tento svět | |
| Spojnice – srdce – má cesta | 226 |
| Pes hlavou nahoru
Mé vnitřní já se neohlíží zpět | |
| Nyní jsem svobodný | 234 |
| Mrtvola
Nemůžeme udělat chybu | |



Poselství o mém potenciálu

Prostor za hranicí možného	242
Kleště Jóga není fyzické cvičení	
Východ mého slunce	252
Obrácené prkno Tělo není auto	
Tanec dvou energií	258
Měsíční úklon Společně jsme neporazitelní	
Pohyb vychází z klidu a klid vychází z pohybu	262
Albatros Narodil ses s křídly	

Závěr knihy

Slovo na závěr	266
O autorce	268
Použitá literatura a zdroje	270