

Obsah

- **Důležité upozornění 4**
- **Úvod 5**
- **Kapitola 1 Jógalates – původ a historie 6**
- **Kapitola 2 Základní informace o těle 10**
- **Kapitola 3 Jádro 16**
- **Kapitola 4 Pásy síly 20**
- **Kapitola 5 Správné držení těla pro zdraví i pro krásu 28**
- **Kapitola 6 Systém dýchání 34**
- **Kapitola 7 Principy pohybu 40**
- **Kapitola 8 Začátek 46**
- **Kapitola 9 Oblast břicha 50**
- **Kapitola 10 Horní část těla 64**
- **Kapitola 11 Spodní část těla 78**
- **Kapitola 12 Celé tělo 96**
- **Kapitola 13 Cvičení s gumou 110**
- **Kapitola 14 Dynamické protahování 120**
- **Kapitola 15 Uvolnění – šavásana 130**
- **Kapitola 16 Šest sérií cviků 136**
- **Dodatek Běžné zdravotní indikace a kontraindikace 140**
- **Biografie 144**