OBSAH

Slovo úvodem (Sandra Sabatiniová) 9
Slovo úvodem (Yehudi Gordon) 10
Poděkování 12
Předmluva 13
Úvod 18

1. kapitola: Proč v těhotenství potřebujete jógu? 29
Než se vaše děťátko narodí 30
Ctěte své těhotenství 31
Výhody jógy v těhotenství 32
Příprava na porod 36
Jak si s porodem poradit 38
Objevování vnitřní síly 40

2. kapitola: Změna a transformace 42
Jak se vaše tělo mění 42
Děloha v těhotenství 48
Miminko a vaše tělo 48
Emoce 55
Stáváte se matkou 55
Pracujte na svém nitru 61
Porod se blíží 67
Co vás čeká po porodu 69

3. kapitola: Dýchání 71
Jóga a dech 72
Dýchání a emoce 76
Umění vědomého dýchání 79

4. kapitola: Držení těla v každodenním životě 91
Vzpřímený postoj 92
Zakřivení páteře 95
Objevování centra gravitace 97
Dýchání a držení těla 99

Držení těla ve stoji a při chůzi 100
Držení těla při sezení 107
Odpočinek a spánek 109
Držení těla po porodu 110

5. kapitola: Jóga a těhotenství? 112
Jak začít 114
První skupina: Zahřívací cviky 120
Druhá skupina: Pánevní cviky 134
Třetí skupina: Pozice vkleče 173
Čtvrtá skupina: Uvolnění krku a ramen 177
Pátá skupina: Pozice ve stoji 185
Šestá skupina: Pokročilé pozice 205
Sedmá skupina: Relaxace 214

6. kapitola: Příprava k porodu 216
Vytvořte si své porodní zázemí 217
Spojení se zemí 219
Sdílení zážitku – Úloha partnera při porodu 219
Předporodní fáze 221
Příprava k porodu – První fáze 222
Příprava k porodu – Druhá fáze 231
Porodní pozice 235
Děťátko je na světě – Třetí fáze 242

Příloha: Jak si pomoci jógou od A do Z 245

Doporučená literatura 277
Užitečné odkazy 279