



OBSAH

O TĚTO KNIZE	7
PŘEDMLUVA	9
ÚVOD DO JÓGY KUNDALÍNÍ PRO TĚHOTNÉ	11
ZÁKLADNÍ POJMY PRO TY, KTERÍ SE JEŠTĚ S JÓGOU NESETKALI	15
Čakry, vůně, drahokamy	15
Čakry	15
Éterické oleje a vůně	15
Drahokamy	17
Dýchání	18
Správná technika dýchání	18
Dýchání při porodu	21
Jak správně sedět při cvičení jógy?	23
ABYCH SE LÉPE CÍTLA	25
Jóga není druh sportu	25
Srdce a plíce	26
Funkce	26
Změny v průběhu těhotenství	26
Srdce a plíce během těhotenství z pohledu jógy	26
Asána „Otevírač srdce“	27
Záda a páteř	29
Stavba a funkce	29

Změny v průběhu těhotenství	29
Záda a páteř během těhotenství z pohledu jógy	30
Asána „Jízda na velbloudu“	30
Imunitní systém	33
Funkce	33
Změny v průběhu těhotenství	33
Imunitní systém během těhotenství z pohledu jógy	33
Asána „Otáčení“ ve stoje	34
Ledviny a močový měchýř	36
Stavba a funkce	36
Změny v průběhu těhotenství	37
Ledviny a močový měchýř z pohledu jógy	37
Asána „Životní odvaha a ledviny“	37
Játra	39
Funkce	39
Změny během těhotenství	39
Játra z pohledu jógy	40
Asána „Hlava zdraví pánev“	41
Pánev	44
Stavba a funkce	44
Změny v průběhu těhotenství	45
Pánev v průběhu těhotenství	46
Asána „Udržování dítěte“	47
Pánevní dno	49
Stavba a funkce	49
Změny v průběhu těhotenství	50
Pánevní dno během těhotenství z pohledu jógy	51
Asána „Kroužení pánve“	54
Ramena	56
Stavba a funkce	56
Změny v průběhu těhotenství	56
Asána „Cvičení ramen“	57
Krk a štítná žláza	59
Stavba a funkce	59
Změny v průběhu těhotenství	59
Krk a štítná žláza během těhotenství z pohledu jógy	60
Asána „Kroužení hlavou“	61

Tělo	63
Změny v průběhu těhotenství	63
Tělo během těhotenství z pohledu jógy	63
Asána „Sat Kriya pro těhotné“	64
Přehledný souhrn všech asán	66
UVOLNĚNÍ A JÓGA NIDRÁ	76
Čas k uvolnění	76
Jóga nidrá neboli „snění“	78
Cesta k vnitřní léčitelce	80
Výstup na horu	81
MEDITACE	84
Základní potřeby k meditaci	85
Meditace o šťastných dnech	87
Meditace o změnách	89
O AUTORCE KNIHY	92
PODĚKOVÁNÍ	92
UPOZORNĚNÍ	92
POUŽITÁ LITERATURA	93
UŽITEČNÉ KONTAKTY	93
REJSTRÍK	94