

Obsah

Co byste měli vědět	8
Co je vlastně jóga?	8
Proč cvičit jógu?	10
Výživa	12
Jak provádět cvičení jógy	13
Co se u jógových ásan (postojů) dělá a co se má vypustit	15
Kontrola dýchání	17
Jógové ásany	20
Zdvhání paží	20
Protahování paží a nohou (virabhadrásana)	22
Sed	24
Zatahování břicha (uddijána bandha)	26
Strom (vrksásana)	28
Protahování pánve (supta virásana)	30
Přehoz nohou (krokodýl – jatara parivartanásana)	32
Hora (parvatásana)	34
Luk (dhanurásana)	36
Studně (virabhadrásana)	38
Rozšiřování hrudníku (parsvottanásana)	40
Trojúhelník (trikonásana)	42
Ryba (matsjásana)	44
Roznožné protahování nohou (prasarita padotanásana)	46
Uchopení (mukhásana – variace)	48
Ruce na stěně	50

Kobylka (salabhásana)	52
Japonský (diamantový) sed (virásana – variace)	54
Velbloud (ustrásana)	56
Kočí hřbet	58
Svíčka (sarvangásana)	60
Šavle	63
Protahování kolen a stehen (baddha konásana)	64
Ohýbání kotníků	66
Kobra (bhujangásana)	68
Stoj na hlavě (salamba širšásana)	70
Protahování hlavy ke kolenům (janu širšásana)	74
Lev (simhásana)	76
Kroužení krkem	78
Kyvadlo	80
Dokonalý sed (siddhásana)	82
Pluh (halásana)	84
Pumpa (urdhva prasarita padásana)	88
Přímka (parighásana)	90
Rokenrol	92
Ohýbání trupu vsedě (pašimottanásana)	94
Ohýbání trupu vstoje (uttanásana)	96
Houba (savásana)	98
Sedící hrdina (virásana)	100
Masáž hlavy	102
Twist (přetáčení – ardha matsjendrásana)	104
Rovnováha na špičkách	106
Twist (přetáčení) na špičkách	108
Svinutý list (virásana – variace)	110

Dechová cvičení	112
Střídavé dýchání nosem (surjabhédana pránájáma)	112
Čistící dýchání (kapalabhathi)	114
Hluboké dýchání (sama vritti pránájáma)	116
Chladivé dýchání (sitalí pránájáma)	118
Cvičení pro určité části těla	120
Cvičení proti určitým potížím	123
Programy cvičení	127
Spoušť jógy	131
Cvičení jógy pro osoby nad čtyřicet let	134
Při bolestech zad je předklánění lepší než léčení	139
Cvičební plány	142