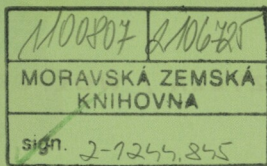


Obsah

Krátká cvičení z jógy – obohat'te svůj život 8



- 6 **MYŠLENKY KE KNIZE**
- 10 **CO JE JÓGA**
- 10 Celostní cesta
- 13 Jóga je praktické učení
- 14 **JEŠTĚ VÍCE JÓGY**
- 14 Jóga sůtra
- 14 Osm stupňů cesty
- 16 **KRÁTKÉ CVIKY Z JÓGY**
- 16 Široká škála nabídky

Vzhůru do toho! Nejlepší cviky z jógy 18

- 20 **TĚLESNÁ CVIČENÍ**
- 21 Jak je to správně
- 22 Cvičení 1: Centrace
- 24 Cvičení 2: Sedět jako tyč
- 26 Cvičení 3: Rozšiřování západu
- 28 Cvičení 4: Loďka s vesly

- 30 Cvičení 5: Otáčení moudrosti
- 32 Cvičení 6: Hlava krávy
- 34 Cvičení 7: Naježený kocour
- 36 Cvičení 8: Obrácené V
- 38 Cvičení 9: Hadí královna
- 40 Cvičení 10: Napjatý luk
- 42 Cvičení 11: Pevná dubová deska
- 44 Cvičení 12: Postranní deska
- 46 Cvičení 13: Strom klidu
- 48 Cvičení 14: Mocné držení
- 50 Cvičení 15: Natažený trojúhelník
- 52 Cvičení 16: Vítězný hrdina
- 54 Cvičení 17: Rovnováha ve stoji
- 56 Cvičení 18: Natahování nohou
- 58 Cvičení 19: Stavba mostu
- 60 Cvičení 20: Kolena na hrudníku
- 62 Cvičení 21: Světlo svíce

64 **DECHOVÁ CVIČENÍ**

- 65 Jak je to správně
- 66 Cvičení 22: Fázové dýchání
- 67 Cvičení 23: Hrudní dýchání
- 68 Cvičení 24: Střídavé dýchání
- 69 Cvičení 25: Koncentrace na dýchání

70 **RELAXAČNÍ CVIČENÍ**

- 71 Cvičení 26: Rychlá regenerace
- 72 Cvičení 27: Relaxace zad
- 73 Cvičení 28: Pročištění myšlenek

**74 MALÉ PROGRAMY
PRO KAŽDOU
PŘÍLEŽITOST**

- 75 Ráno
- 76 O přestávce
- 77 V neklidných dobách
- 78 Při bolestech hlavy
- 79 Pro novou energii
- 80 Pro záda
- 81 Večer

**Krátká cvičení
z jógy trochu jinak 82**

**84 JÓGA MIMO CVIČEBNÍ
PODLOŽKU**

- 84 Yama a Niyama

**86 YAMA – PRO MĚ
I PRO OSTATNÍ**

- 86 Akceptovat druhé
- 88 Bohatství, které máš
- 89 Čestné chování

**90 NIYAMA – JENOM
PRO MĚ**

- 90 Není jídlo jako jídlo
- 91 Voda představuje čistotu
- 92 Obecná péče o tělo
- 94 Rejstřík
- 95 Literatura/Autoři

