



## 7 Milá čtenářko, milý čtenáři

### 8 Co je jóga?

9 Jóga je tu pro všechny

### 10 Jak zacházet s touto knihou?

11 Dynamicky, nebo staticky?

11 „Jógový bufet“

12 Co budete potřebovat

### 16 Dechová cvičení (pránájáma)

16 Břišní dýchání

17 Udždžájí – vítězný dech

17 Šítalí a sítkáří – ochlazující dýchání

18 Nádí šódhana – střídavý dech

19 Bhrámarí – včelí bzučení

19 Kapálabhátí – zrychlené dýchání

20 Dýchání s vizualizací

### 21 Cvičení

21 Zahřívání

21 Jóga pro zápěstí

21 Cvičení pro ramena a šíji

22 Pozdrav slunci na židli

22 Rotační pozice – twisty

22 Cvičení pro střed těla

23 Předklony

24 Záklony

25 Pozice Bojovník a pozice Trojúhelník

26 Vzpory na židli

26 Stojné pozice u židle

27 Zklidňující protahování a šavásana

27 Relaxační cvičení

27 Jógové flow na židli

### ▶ Exkurzy

14 Úvodní naladění a začátek lekce

36 Oční jóga

56 Mudry

72 Bandhy

92 Jama a nijama

126 Čakry

156 Flow: Osm směrů pohybu páteře

158 Flow: Pozdrav měsíci

160 Flow: Tančící bojovník



- 28 **Zahřívání**
- 38 **Zápěstí**
- 42 **Ramena a šíje**
- 60 **Pozdrav slunci**
- 66 **Rotační pozice**
- 74 **Střed těla**
- 80 **Předklony**
- 86 **Záklony**
- 94 **Pozice Bojovník a Trojúhelník**
- 108 **Vzpery**
- 128 **Stojné pozice**
- 140 **Zklidňující protahování**
- 146 Celkové závěrečné uvolnění
- 149 **Uvolňovací cvičení**
- 149 Cesta tělem – „skenování těla“
- 150 Progresivní svalová relaxace
- 151 Meditace spojená se sledováním dechu

- 153 Meditace milující laskavosti
- 153 Meditace s mantrou
- 153 Aktivní meditace – ohňostroj pocitů
- 162 **Rozvíjej svou jógovou praxi**
- 164 **Rejstřík pojmů**

### ▶ Doplnkový materiál online

V této knize nepodávám návod na to, jak si máte uzpůsobit hodinu jógy od A do Z. Vytvořila jsem však kompletní online-kurz „Jóga na židli a u židle“. Další informace najdete na mých webových stránkách [yobil.de](http://yobil.de) a [so-ham.de](http://so-ham.de).

Na mém blogu [so-ham.de](http://so-ham.de) se kromě toho nachází mnoho tipů pro zájemce.