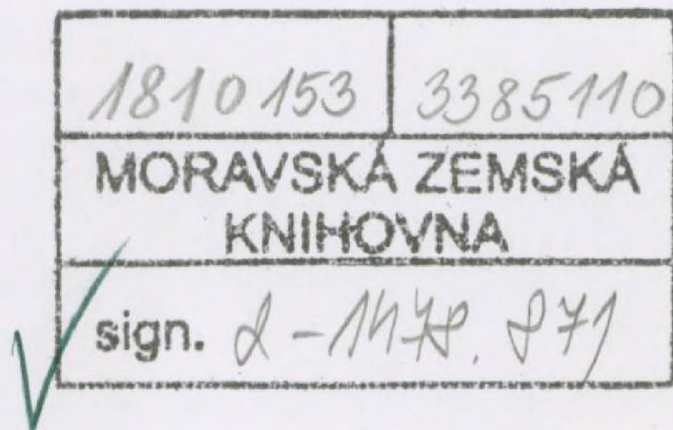


◆ Jóga pro zdravá záda – co je to?

- 12 Z čeho se jóga pro zdravá záda skládá
- 12 Fyzický a mentální trénink zároveň
- 16 Další tipy pro každodenní život

◆ Jóga pro zdravá záda v praxi

- 20 Sestava při akutních bolestech
- 23 Uvolnění vleže na zádech
- 26 Dynamická cvičení z uvolněného lehu na zádech
- 30 Vzpěrač
- 31 Jemná masáž zad
- 32 Sestava pro spodní část zad
- 35 Dosáhnout na hvězdy
- 37 Síla zad
- 38 Předklon ve stoji
- 40 Kočka
- 43 Kočičí vyhrbení – prohnutí
- 45 Kobyłka
- 46 Kobra
- 48 Uvolnění v zavinutém listku



50 Sestava pro střední část zad

53 Rozhýbání hrudníku

54 Jemné přetáčení

55 Podepřít nebe

56 Líný trojúhelník

58 Otevřený hrudník

60 Protážení paže

61 Východ slunce

62 Klidná žába

64 Sestava pro horní část zad

67 Kroužení rameny

68 Větrník

71 Ležatá osmička

73 Mávání křídly

74 Zlatá trojice pro krk a šíji

76 Proti hrbu

77 Masáž šíje a ramen

79 Klidná želva

◆ Sestavy pro celá záda

- 82 Jóga pro záda i celé tělo
- 82 Celostní trénink

- 84 Sestava – svěží start do nového dne
- 87 Chůze na místě
- 88 Zvedání nohy a paže
- 91 Letec
- 93 Úklon s překříženýma nohama
- 95 Trojúhelník
- 96 Pružné přetáčení
- 98 Otáčení ve stoji
- 101 Strom
- 103 Židle / Pes
- 104 Hrudní expander

- 106 Sestava pro „vypuštění páry a natankování“
- 109 Lezení
- 111 Otáčení v kleku
- 112 Úklon v kleku
- 114 Malý hrdina
- 115 Labuť
- 117 Panter
- 118 Zvedání pánve
- 119 Člun
- 120 Terapeutické protažení zad

- 122 Sestava pro uvolnění
- 125 Dynamické uvolnění v sedu
- 127 Stůl
- 128 Přetočení v sedu
- 130 Protažení do strany
- 132 Předklon v sedu
- 135 Kroužení nohou v lehu na zádech
- 136 Kruhy paží v lehu na boku
- 138 Posilovací trio pro břicho
- 141 Můstek

♦ **Jóga – duše a každodenní život**

144 **Mudry, pránájáma, mantry**

144 Význam mudr

145 Pránájáma – dechová cvičení

146 Mantry

148 Masáž zad na rukou

149 Masáž prostředníčku

150 Mudra zad

151 Mudra vůle

152 Fázovaný dech

154 Pránájáma k vedení energie

156 **Relaxace a meditace**

156 Relaxace

157 Meditace

159 Šavásana – dokonalé uvolnění

159 Vydechnout napětí

160 Procházka tělem

160 Hluboké uvolnění zad

161 Hluboká relaxace pomocí jóga nidrá

162 **Psychosomatika, tipy
pro každý den a spiritualita**

162 Psychosomatika – hledání příčin

166 Spiritualita

168 **Doslov**