

# OBSAH

- 6 O AUTORCE, O MANJU JOISOVI**
- 8 PŘEDMLUVA**
- 10 PODĚKOVÁNÍ**
- 10 JAK S KNIHOU PRACOVAT**
- 12 PŘÍBĚH KNIHY**
- 13 ÚVOD**
- 14 ASHTANGA JÓGA BĚHEM TĚHOTENSTVÍ**
- 14 ZÁKLADNÍ PRINCIPY ASHTANGA JÓGY**
- 15 VŠEOBECNÉ ZÁKLADNÍ RADY**
- 17 OTEVÍRACÍ A ZÁVĚREČNÁ MANTRA**
  
- 19 SHRUTÍ POZIC**
- 19 DRŠTI, TJ, SMĚR NAŠEHO POHLEDU
- 20 STOJNÉ POZICE
- 22 JÓGA ČIKITSA
- 24 ZÁVĚREČNÉ POZICE
- 26 SÚRJANAMASKAR A
- 27 SÚRJANAMASKAR B
- 28 ALTERNATIVY POZDRAVU SLUNCI
- 29 BENEFITY POZDRAVU SLUNCI
  
- 30 STOJNÉ POZICE**
- 30 PÁDÁNGUŠTHÁSANA, PÁDAHASTÁSANA
- 31 UTTHITA TRIKÓNÁSANA
- 32 UTTHITA PÁRŠVAKÓNÁSANA
- 33 PRASÁRITA PÁDÓTTÁNÁSANA A, B, C, D
- 34 PÁRŠVÓTTÁNÁSANA
- 35 UTTHITA HASTA PÁDÁNGUŠTHÁSANA
- 36 ARDHA BADDHA PADMÓTTÁNÁSANA
- 37 UTKATÁSANA
- 38 VÍRABHADRÁSANA A
- 40 VÍRABHADRÁSANA B
  
- 41 JÓGA ČIKITSA**
- 41 DANDÁSANA
- 42 PAŠČIMATANÁSANA A, B, C
- 44 ARDHA BADDHA PADMA PAŠČIMÓTTÁNÁSANA
- 45 TIRJAN MUKHAIKAPÁDA PAŠČIMÓTTÁNÁSANA
- 46 DŽÁNU ŠÍRŠÁSANA A, B, C
- 48 MARÍČJÁSANA A, B, C, D
- 50 BADDHA KÓNÁSANA A, B
- 52 UPAVIŠTHA KÓNÁSANA A, B
- 53 SUPTA PÁDÁNGUŠTHÁSANA
  
- 54 ZÁVĚREČNÉ POZICE**
- 54 DVIPÁDA PÍTHAM (ÚRDHVA DHANURÁSANA)
- 55 PÁŠČIMATANÁSANA
- 56 SÁLAMBA SARVÁNGÁSANA
- 57 ŠÍRŠÁSANA
- 58 BADDHA PADMÁSANA, JÓGA MUDRA
- 59 PARVATÁSANA
- 60 BHAIRAVÍ MUDRA
- 61 ČIN MUDRA
- 62 RELAXACE
  
- 63 OLEJOVÁ LÁZEŇ BĚHEM TĚHOTENSTVÍ**
- 65 ÁJURVÉDSKÉ ESENCIÁLNÍ OLEJE PRO TĚHOTNÉ ŽENY
- 66 POSTUP PŘI OLEJOVÉ LÁZNI
- 67 OLEJOVÝ RITUÁL
  
- 68 JÓGOVÁ PRAXE PO PORODU**
- 70 VŠEOBECNÉ DOPORUČENÍ K PRAXI ÁSAN PO PORODU