

Obsah

Proč právě jóga? – Úvod	7
Co je jóga?	9
Ásany (pozice těla)	11
Dýchání (pránájáma)	12
Meditace	14
Mudry (pozice prstů)	15
Mantra (zvuk)	16
Důležité prvky	17
Místo pro jógu	17
Pomůcky	18
Vhodná doba	19
Vaše motivace	20
1 Ráno: Udělejte si čas pro sebe	22
Začněte den jako jogínka	24
Dynamická jógová sekvence pro začátek dne	27
Pozdrav slunci	36
Bhramarí, bzukot včely	41
Mantra pro ráno – gájatrí mantra	43
Odbočka: Z pohybu do ticha	44
Ranní meditace	46
Další možnosti, jak si můžete uzpůsobit ráno	47
2 Tady a teď: Všímavost cestou do práce	50
Věnujte péči svým myšlenkám!	52
Cvičení 1: Opusťte myšlenkové smyčky	53
Cvičení 2: Zřekněte se vnějších podnětů	54
Odbočka: Vypište se ze stresu	55
Cvičení 3: Vědomé prožívání ticha	56
Cvičení 4: Propojte se s okolím	57
Odbočka: Soustředění za pomoci gest rukou	58
3 Cenné přestávky: Všímavost v mateřské škole	60
Cvičení 1: Poznejte zdroje stresu	63

Odbočka: Co vám brání v růstu? Vaše BRZDY	64
Cvičení 2: Najděte své osobní prostředky k řešení	66
Cvičení 3: Žijte přítomným okamžikem, zůstaňte při sobě (cvičení všímavosti)	69
Cvičení 4: Otevírání smyslů (cvičení všímavosti)	71
Cvičení 5: Najděte těžiště a uzemněte se	74
Cvičení 6: Meditace v chůzi	75
4 Večer: Jak zakončit den	76
Odbočka: Dech – silný spojenec	80
Vedené dýchání (vilóma)	81
Dechová meditace	82
Meditace všímavosti	84
Balásana (pozice dítěte)	86
Sestava z restorativní jógy	87
Cvičení 1: Vypište se z těla i duše	91
Cvičení 2: Ohlédnutí za dnem	92
5 Odpočinek v ústraní: Relaxační víkend	94
Jak se připravit?	96
Plán na jeden a půl dne	98
Dynamická, aktivační jógová sekvence	100
Restorativní jógová praxe	111
Návod na šavásanu	117
Odbočka: Stiskněte klávesu ESC (Extreme Self Care)	119
Meditace mettá	121
Nádí šódhana (střídavé dýchání)	124
Doporučená četba	127