

# Obsah

<b>Proč právě jóga? – Úvod</b>	7
<b>Co je jóga?</b>	9
Ásany (pozice těla)	11
Dýchání (pránájáma)	12
Meditace	14
Mudry (pozice prstů)	15
Mantra (zvuk)	16
<b>Důležité prvky</b>	17
Místo pro jógu	17
Pomůcky	18
Vhodná doba	19
Vaše motivace	20
<b>1 Ráno: Udělejte si čas pro sebe</b>	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
<b>2 Tady a teď: Všímavost cestou do práce</b>	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
<b>3 Cenné přestávky: Všímavost v mateřské škole</b>	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
<b>4 Večer: Jak zakončit den . . . . .</b>	<b>76</b>
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
<b>5 Odpočinek v ústraní: Relaxační víkend . . . . .</b>	<b>94</b>
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
<b>Doporučená četba . . . . .</b>	<b>127</b>