

Obsah

| | |
|---|----|
| Předmluva | 9 |
| Najít klid - Sytit tělo a duši | 11 |
| O mně | 15 |
| Období v životě ženy | 17 |
| <i>Exkurz: základy TČM</i> | 21 |
| Orgány z hlediska TČM | 23 |
| Emoce z hlediska TČM | 25 |
| Co může jin a jang znamenat pro vaše cvičení jógy | 28 |
| Než začnete cvičit: pár rad, jak na to | 28 |
| <i>Obřad zahájení a ukončení cvičení</i> | 32 |
| Dýchání | 33 |
| <i>Cítit dech</i> | 34 |
| Rady, jak dýchat | 35 |
| Pokročilé dýchací techniky | 36 |
| Relaxace | 41 |
| Ladění středu s hlubokým dýcháním | 42 |
| <i>Relaxace s dýchací mantrou</i> | 42 |
| <i>Meditace: vnitřní útočiště</i> | 46 |
| Počáteční řady | 47 |
| A. Probudit se a koncentrovat | 47 |
| B. Malý pohybový cyklus | 53 |
| C. Laskající řada | 56 |
| Základní řady | 60 |
| Jin flow a jang flow | 60 |

| | |
|---|-----|
| Terminologie | 61 |
| Jin flow | 62 |
| Jang flow | 78 |
| Odchod k novým břehům - Jarní probouzení | 89 |
| <i>Exkurz: anatomie ženské pánve</i> | 92 |
| Jóga pro mladé ženy | 94 |
| <i>Meditace so'ham</i> | 108 |
| <i>Volný pohyb s hudbou</i> | 110 |
| Život plný síly - Rozkvět | 111 |
| <i>Exkurz: menstruační cyklus z biologického hlediska a z hlediska TČM</i> | 113 |
| Pět období ženského cyklu | 117 |
| Jóga pěti fází pro zdravou menstruaci | 119 |
| Fáze 1: uvolnění napětí | 119 |
| Fáze 2: po krvácení jasno a introspekce | 127 |
| Fáze 3: ovulace - posilování, mj. i vlastního středu | 134 |
| Fáze 4: od ovulace až do 7. dne před krvácením - radovat se ze své síly a vnímat se | 149 |
| Fáze 5: dny před krvácením - tlumení potíží PMS | 160 |
| <i>Meditace: otevření srdce</i> | 173 |
| Když tělo nese plody - Čas dozrávání | 175 |
| <i>Exkurz: těhotenství a plodnost z hlediska TČM</i> | 178 |
| Jóga pro otěhotnění a plodnost | 179 |
| <i>Meditace: vnitřní dítě</i> | 188 |

| | |
|--|-----|
| Těhotenství | 189 |
| <i>Exkurz: těhotenství z hlediska TČM</i> | 189 |
| Jóga v těhotenství | 192 |
| Dýchání v těhotenství | 207 |
| Až se dítě narodí... | 211 |
| Jóga pro matky a děti | 212 |
| Pánev | 217 |
| <i>Jóga pro pánev</i> | 219 |
| <i>Meditace MA</i> | 225 |
| <i>Meditace: svoboda</i> | 226 |
| Sklizeň - Jasný podzim | 228 |
| <i>Exkurz: přechod z biologického hlediska TČM</i> | 230 |
| Jóga pro menopauzu | 235 |
| <i>Meditace: vnitřní úsměv</i> | 252 |
| Moudrost stáří vnáší odvahu do života - Zlatý věk | 256 |
| Jóga zlatého věku | 260 |
| Řada cviků, otvírající klouby | 261 |
| Jóga na židli | 264 |
| Tanec muder | 267 |
| Přehled: tanec muder | 270 |
| <i>Meditace SA-TA-NA-MA</i> | 271 |
| <i>Meditace na konci dne</i> | 272 |
| Slova na závěr | 275 |
| Seznam literatury | 277 |