

OBSAH

Než začnete...	9
Bezpečnost a správný přístup ke cvičení	11
Příprava	12
Cvičení akro jógy	12
Úchopy v akro józe	17
Uložení rukou	18
Uložení chodidel	25
Začínáme s akro jógou	35
Komunikace	37
Verbální / slovní	38
Neverbální	38
Dotyková	39
Protahování a rozehrátí	41
Zády k sobě	42
Obličeji k sobě	45
Ve stoji	51
Posilování – level I	53
Green Guru – ranní smoothie	61
Špenátové poselství	63
První úroveň partnerské jógy	65
Pozice ptáka	66
Pozice luku	70
Pozice židle	72
Akroflow	74
Pozice trůnu	76
Pozice spadlého listu	80
Uvolnění a masáž	84
Pozice velryby	88
Flow I	94
Relaxace a masáže I	97
Posilování – level II	103
Stojné pozice	112
Druhá úroveň partnerské jógy	121
Tvary	124

Přechody	127
Flow II	138
Relaxace a masáže II	141
Posilování – level III	147
Summer rolls – letní závitky	156
Přechody	158
Pračky – smyčky	162
Relaxace a masáže III	169
Jin a jang	170
Pozice kočky a krávy	171
Fenyklový salát	173
Pozice pro tři	174
Pozice pro skupinky	178
	•
Závěr	184

