

OBSAH

ÚVOD	10
PROČ PRÁVĚ JÓGA	13
JE JÓGA PRO KAŽDÉHO?	16
MÁM NA TU JÓGU VŮBEC JÍT?	18
EXISTUJE IDEÁLNÍ LEKTOR?	20
CO S SEBOU, CO NA SEBE?	23
ZRCADLA V SÁLE	25
PROČ TEN LEKTOR NECVIČÍ?	26
TYPY ZAČÁTEČNÍKŮ	28
JÓGOVÝ JAZYK	32
STYLY JÓGY	42

I. TRADIČNÍ STYLY

HATHAJÓGA	46
IYENGAR JÓGA	48
AŠTANGA VINJÁSA JÓGA	53
KUNDALINÍ JÓGA	60

II. MODERNÍ STYLY

HORMONÁLNÍ JÓGA	67
POWERJÓGA	73
BIKRAM A HOT JÓGA	80
OBLIČEJOVÁ JÓGA	86
AERO/FLY JÓGA, JÓGA V SÍTÍCH	90



PADDLEBOARD JÓGA	95
DANCE JÓGA	96
ČAKRA JÓGA	97
EMOČNÍ JÓGA	98
DALŠÍ STYLY	99
GRAVIDJÓGA	101
DĚTSKÁ JÓGA A TEEN JÓGA	110

III. ZDRAVOTNÍ A RELAXAČNÍ JÓGA

RESTORATIVNÍ JÓGA A JÓGA NIDRA	118
JIN JÓGA	123
ORGÁNOVÁ JIN JÓGA	129
FASCIÁLNÍ A TERAPEUTICKÁ JÓGA	134
ZDRAVOTNÍ JÓGA A PRÁCE S DIASÁZOU	139

IV. ZÁKLADNÍ POZICE A JEJICH SKRYTÉ BENEFITY

DÍTĚ BALÁSANA	146
KOČKA MARDŽARIÁSANA	148
HŮL DANDÁSANA S PŘEDKLONY A JEJÍ VARIANTY	152
POZICE SVÍČKY S POKRČENOU NOHOU PADA AKUNCHANÁSANA V SARVANGÁSANA	154
MŮSTEK SETU BANDHÁSANA	156
MRTVOLA ŠAVÁSANA	158

