

Obsah

Co je to jóga?	8
Cvičení doma	10
Dýchání	14
Jóga a výživa	18
Anatomie lidského těla	22
POZICE VESTOJE	24
Pozice hory	26
Pozice hory se vzpažením	28
Bojovník II	30
Pozice trojúhelníku	32
Prodloužené protažení stranou	34
Pozice půlměsíce	36
Bojovník I	38
Pozice obráceného trojúhelníku	40
Obrácené prodloužené protažení stranou	42
Bojovník III	44
Obrácená pozice půlměsíce	46
Pozice věnce	48
Pozice židle	50
Rotace v pozici židle	51
Pozice srpku	52
Vysoký výpad	54
Rozštěp vestoje	56
Pozice stromu	58
Pozice orla	60
Protažení nohy vestoje	62
Pozice tanečnicka	64
PŘEDKLONY VESTOJE	67
Pozice kočky	68
Předklon stranou	70
Protažení v polovičním předklonu a v předklonu vestoje	72
Pozice čápa v rozkročení	74

ZÁKLONY	76
Pozice krávy	78
Pes tváří vzhůru	80
Pozice kobry	82
Pozice kobylky	84
Pozice poloviční žáby	86
Pozice luku	88
Pozice můstku	90
Pozice luku tváří vzhůru	92
Pozice velblouda	94
Pozice ryby	96
Pozice jednohého královského holuba	98
POZICE S OPOROU PAŽÍ	100
Pozice prkna	102
Klik	104
Pozice bočního prkna	106
Pozice vrány	108
Pozice vrány stranou	110
Osmičkový uzel	112
OBRÁCENÉ POZICE	114
Pes tváří dolů (střecha)	116
Pozice pluhu	118
Stoj na ramenou (svíčka)	120
Stoj na hlavě	122
POZICE VSEDĚ A ROTAČNÍ POZICE VSEDĚ	124
Pozice hole	126
Příjemný sed	128
Pozice hrdiny	130
Pozice kravské tlamy	132
Lotosový sed	134
Úplná pozice loďky	136

Pozice mudrce ve zkrutu	138
Poloviční pozice krále rybářů	140
Pozice opičího boha	142
PŘEDKLONY VSEDĚ	144
Pozice dítěte	146
Pozice štěněte v prodloužení	148
Pozice motýlka	150
Pozice polena	152
Předklon stranou vsedě	154
Obrácený předklon stranou vsedě	156
Předklon vsedě	158
Předklon vsedě s roztaženými nohama	160
POZICE NA ZÁDECH	162
Pozice s koleny u hrudníku	164
Protážení za palec vleže	166
Pozice vytočeného břicha	168
Relaxační pozice	170
JÓGOVÉ SESTAVY	173
Pozdrav slunci A	174
Pozdrav slunci B	174
Sestava na uvolnění kyčlí	176
Vyvážená sestava	176
Sestava na zadní stranu stehů	178
Rotační sestava	178
Sestava pro středně pokročilé	180
Sestava pro pokročilé	180
Závěr	183
Slovníček jógových pozic a výrazů ze sanskrtu	184
Slovníček latinských názvů svalů	186
Obrazový rejstřík pozic	188
O autorce	192