

# OBSAH

Pohyb je písni těla	9
Lunární jóga podporuje radost a dobrou náladu	17
Tělo a vliv jeho ročních období	23

## Jaro

<b>Zelená svěžest vyzývá k radovánkám</b>	<b>31</b>
---	-----------

- Potěšení z dechu 33 • Pozdrav Měsíce a planet 37
- Strom podporuje rovnováhu 47 • Amazonky – divošky na cestách 51 • Pozdravení Země a pošimrání nebes 59 • Díky sedům s rotací zůstane páteř ohebná 63 • Orlím okem k bdělé mysli 70
- Uvolnění ramen pomocí ptačí peruti 72
- Kobra se napřimuje 75 • Trojnožka – do třetice všeho dobrého 78 • Vzpór ležmo zažene jarní únavu 80 • Díky mořským hvězdicím získáme nový cit pro střed 82 • Slepice klove a rozhlíží se 88
- Hora v sedu podporuje koncentraci a sílu 91
- V diamantovém sedu dosáhneme zklidnění 93

## Léto

<b>Rudě žhnoucí slunce ráje</b>	<b>95</b>
---------------------------------	-----------

- Díky lví rodině se zchladíme 97 • Leopardice daruje pohyblivost 102 • Rajka a kolibřík nás naučí lehkosti a síle 109 • Od stolu k nakloněné rovině až do samého centra síly 115 • Lenochoď a postrkování mračen vzpruží nohy 119 • Cukrují-li se holubice, vzrůstá touha 123 • Koza šplhá všude vzhůru 127

- Protahovat se jako panter 129 • Ryby, které se právě potěšily 131 • Díky sloním uším si protáhneme trup 136 • Mávání křídly zkrášluje paže 138
- Polibte přece někdy sama sebe 140
- Uvědomění si břicha 142 • Právě vylíhnutí motýli 146 • Masáž v klubíčku 149

## **Podzim**

### **Zlatavá zralost**

**151**

Tibetský očistný dech zbavuje tělo škodlivin a jedů 153 • V posedu kočího mícháme v čarodějném kotli 162 • Tanečnice prokazuje odvahu 167 • Hrát si se silou jako psi 169 • Žirafy mívají velké srdce 172

- Inspirovány liliemi upouštíme od starých vzorců 174
- Strom života jako kniha života 177 • Šikmá loď posiluje příčné břišní svalstvo 180 • Když vlaštovky táhnou 182 • Cvičením pažemi pečujeme o nadra 185
- Prozkoumáváme panenskou půdu 189
- Můra uvolňuje ramena 193 • Odpočívajíc vládne faraonka 195 • Při srdečním krokodýlovi nasloucháme zpěvu duše 197 • Protahováním kyčlí si udržíme zdraví 201

## **Zima**

### **Stříbrný lesk jasu**

**203**

Častěji kousejte do jablka 205 • Tibetským pozdravem prokazujeme respekt a úctu 207 • Nechte tančit svoji bohyni 222 • Nechte svoji hrudní kost zářit jako slunce 226 • Natahujeme se a protahujeme jako kočka 229 • Objevujte spolu s hadem své vlastní energie 232 • Medvědice doprovází přechody 235

- Pozvěte k sobě půlměsíc 240 • Stimulujte svoji vůli se sfingou 243 • Zkoumání chodidel otevírá nové světy 245 • Rak otevírá svůj krunýř 251

- Opičí skok uvolňuje napětí 253
- Netopýr přináší do domu štěstí 255
- Srolovaný list – ochrana a klid 259
- Sluneční a měsíční kolo 261

## **Tance – silná a účinná medicína 263**

Emu 264 • Meridiana 267

Obrácené polohy nám pomohou při přechodech a změnách 270

Uvolnění skončuje s napětím 274

Meditování nás přivede k vlastnímu středu 279

Ženy a pohyb 289

Poděkování 291

Literatura 292

Pomoc při potížích 293