

Obsah

ÚVOD

Jóga	11
Hathajóga	12
Jóga pro děti	13
Jak pracovat s knihou	15
Ukázková hodina	16
Správné podmínky pro cvičení	17
Relaxace	18

I. ČÁST

1. kapitola

Zahájení cvičení	21
Pozdrav slunci	24

2. kapitola

Pozice	29
Základní pozice	29
Strom	30
Labuť	31
Orel	32
Kočka	33
Tygr	34
Beruška	35
Žába	36
Zajíc	37
Velbloud	38

Housenka.....	39
Motýlek.....	40
Ryba.....	41
Želva.....	42
Ježek.....	43
Pluh.....	44
Svička.....	45
Most.....	46
Srnka.....	47
Kobylka.....	48
Kobra.....	49
Sfinga.....	50
Relaxační pozice.....	51

3. kapitola

Minisestavy 5–10 minut, krátký příběh.....	53
STROM.....	54
KOČKA.....	55
MOTÝLEK.....	56
JEŽEK.....	57
LEV & SFINGA.....	58

4. kapitola

Krátké sestavy 20–30 minut, spojení několika pozic.....	61
V lese.....	63
U rybníka.....	67
Na louce.....	71

II. ČÁST

5. kapitola

Hry	77
Hra na námořníka.....	79
Setkání s delfíny	85
Let vesmírem	93

6. kapitola

Pohádková jóga	99
V přístavu.....	101
Lod' vyplouvá	107
Na širém moři.....	115
Bájný ostrov	121

7. kapitola

Dýchání	129
Dolní – brániční dýchání	131
Střední – hrudní dýchání.....	133
Horní – klíčkové dýchání.....	135
Plný dech	137
Pohyby v rytmu dýchání	138
Kontrola dýchacích pohybů.....	140