

O b s a h

ÚVOD	11
ROZHOVOR	15
RELAXACE	19
Jógová relaxace	21
Účinky relaxace	22
Podmínky pro relaxaci	23
V čem relaxovat?	23
Kdy relaxovat?	23
Základní relaxace	24
Ukončení relaxace	25
Očistná relaxace	25
Relaxace navozená představami	26
Vizuální představy	28
Pocitové představy	29
Relaxační polohy – Minirelaxace	31
Působení relaxace	32
CVIČENÍ	33
Hathajóga – tělesné cvičení	34
Relaxace v průběhu cvičení	36
Důležitost cvičení sestav	37
Ašviní mudra	37
Kdy začít s gravidjógou?	38
Podmínky cvičení	38
Kdy cvičit?	38
Cvičební program – Příklady programů	40
Účinky cvičení	41
SESTAVY	
Sestava č. 1	43
Sestava č. 2	45
Sestava č. 3	47
Sestava č. 4	49
Sestava č. 5	51
Sestava č. 6	53
Sestava č. 7 – rizikové těhotenství	55
Sestava č. 8 – po porodu	57
DÝCHÁNÍ	58
Prána	58
Dostat dech pod kontrolu	59
Úplný dech	60
Obohatit ásany dokonalým dýchaním	62
Přerušovaný výdech	62
Přerušovaný nádech	63
Bhastrika	63
Komplexní jógové programy	65

STRAVOVÁNÍ	67
Bílkoviny	69
Tuky	70
Cukry	71
Vitamíny a ostatní prospěšné látky	72
Nápoje	74
Co jíst denně?	76
Recepty	77
 ŽIVOTOSPRÁVA	 79
Denní režim	80
Umět si odepřít	80
Příprava na mateřství	81
Psychohygiena	81
Svěřit se blízkému	82
Najít si čas pro sebe	82
Úloha manžela	84
Televize versus volný čas	85
Hygiena	87
Příprava na kojení	87
Otužování	87
Koupat se venku?	87
Slunění	88
Sex v těhotenství	89
Péče o vzhled	90
 BEZBOLESTNÝ POROD	 92
Sebezpytování	93
Sankalpa	94
Blíží se porod	95
Kdy jít do porodnice?	96
Když vás porod zaskočí	97
Co po porodu?	98
 POTÍŽE V TĚHOTENSTVÍ	 100
První příznaky	100
Špatné prokrvení orgánů	101
Problémy se zažíváním	101
Potíže s vylučováním	101
Jablečný ocet – prevence i lék	102
Chudokrevnost	104
Další potíže	104
Rizikové těhotenství	104
 ŠESTINEDĚLÍ	 105
Přepínání škodí	105
Kojení	106
Hygiena	108
Cvičení po porodu	109

VÝCHOVA DÍTĚTE	110
Být co nejvíc spolu	111
Nejen přijímat, ale i dávat	113
Spravedlnost	113
Disciplína	114
Co se školou?	117
Být dobrým příkladem	117