Obsah

Příprava na cvičení

6 Úvod

8 Relaxace

10 Kompletní jógový dech

12 Zahřívací cviky

14 Probuzení páteře

Program pro začátečníky

16 Pokyny k programu pro začátečníky

18 Z hory do předklonu vestoje

20 Trojúhelník (I)

22 Úklon v jednostranném podřepu (I)

24 Předklon v roznožení (I)

26 Strom (I)

28 Tyč

30 Kleště

32 Předklon stranou

34 Záklon vkleče

36 Spinální torze vsedě (I) neboli Matsjéndrova pozice

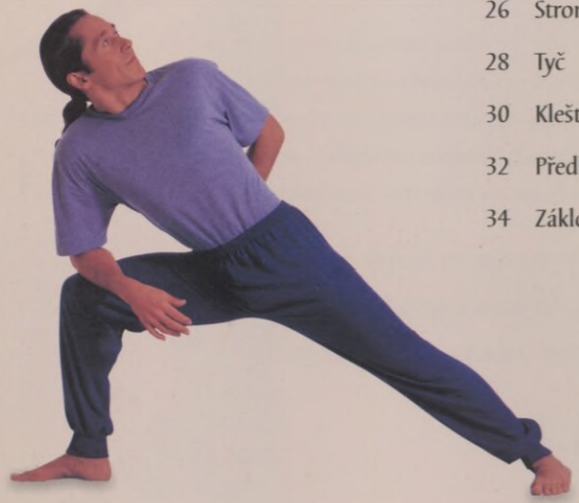
38 Kobra

40 Pes

42 Zdvih pánve

44 Poloviční svíčka

46 Ryba (I)







Program pro pokročilé

48 Pokyny k programu pro pokročilé

50 Pozdrav slunci

52 Trojúhelník (II)

54 Úklon v jednostranném podřepu (II)

56 Předklon v roznožení (II)

58 Strom (II)

60 Překážkový sed

62 Předklon v polovičním lotosu

64 Spinální torze vsedě (II) – Maríčiho pozice

66 Motýlek

68 Předklon roznožmo vsedě

70 Protahující se pes

72 Kobylka

74 Luk

76 Stoj na hlavě

78 Ze svíčky do pluhu

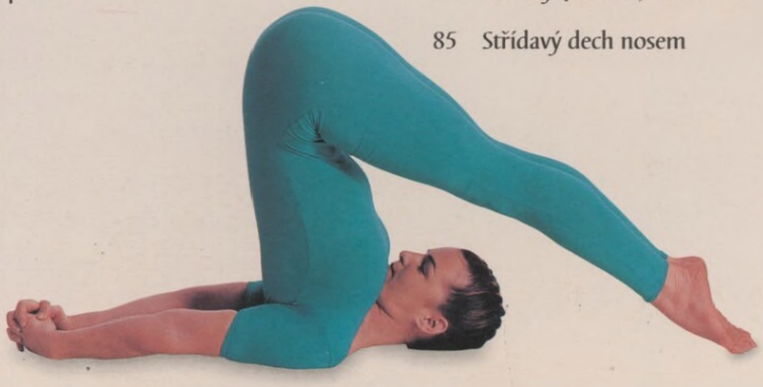
80 Ryba (II)

82 Jógová dechová cvičení

83 Hluboký brániční dech

84 Vítězný (hrudní) dech

85 Střídavý dech nosem





Jóga je životní styl

86 Úvod do této části

88 Subtilní (imaginární) tělo

90 Koncentrace

92 Meditace

94 Ve zdravém těle zdravý duch

96 Rejstřík