

OBSAH

O autorece	3
Úvod	6

JÓGA A PŘIROZENÝ POROD

1. Co je jóga	13
2. Zvyky v domově jógy	20
3. Dieta pro nastávající maminku	26
4. Použití řízeného dýchání během těhotenství a porodu	34
5. Pránájáma - kontrola vitální životní síly	46
6. Ásany pro nastávající maminku	57
7. Relaxace v těhotenství.....	80
8. Už to bude	92
9. Den P - den porodu	97