

# Obsah

Dávná moudrost pro moderní život 6

## ČÁST 1

Úvod 8

## ČÁST 2

### Jóga pro vaše tělo:

**jang – aktivní cvičení** 26

1. Lahodné rozcvičení 28

2. Nádherní psi 56

3. Pozdravy slunci 68

4. Stabilní a stálé: Polohy vestoje 86

5. Udržování rovnováhy 112

6. Silný krk, pružná ramena 128

7. Pružné předklony 150

8. Šťavnaté rotace 168

9. Silné pružné boky 184

10. Radost uprostřed těla 198

11. Šťastné kyčle 214

12. Blažené záklony 228

13. Vzhůru nohama 252

## ČÁST 3

**Energie jógy: jin – klidná cvičení** 280

14. Regenerační jóga 282

15. Jin jóga 304

16. Dýchání v józe 328

17. Relaxace pro potěchu 346

## ČÁST 4

**Jóga mysli** 360

18. V náladě: meditace 362

19. Dáváme to všechno dohromady 376

Slovníček 390

Rejstřík 392

Poděkování 400