

Jóga v těhotenství

6 Předmluva

Duše se zklidní – člověk ožije



8 Jóga pro těhotné

10 Společně jsme silní!

12 Jóga od základů

16 Není jóga jako jóga

18 Co je důležité

20 Cvičení dělá mistra – i v józe

22 Dýchám, tedy jsem

24 Dechová cvičení

26 Rozehřívací cvičení

28 Relaxační cvičení

30 Meditační cvičení

32 Účinky jógy na tělo

- 34 Výchozí pozice a polohy rukou
- 36 Ásany v těhotenství
- 44 Jak zmírnit těhotenské potíže
- 62 Cvičení pro přípravu k porodu

66 Čtvrtý trimestr

- 68 Prvních deset dní po porodu
- 74 Deset až čtyřicet dní po porodu
- 78 Čtyřicet dní až tři měsíce po porodu
- 82 Tři měsíce až rok po porodu

86 Systematická cvičení – kondiční sestavy

- 88 Cvičební sestavy jógy
- 89 Ranní sestava
- 90 Večerní sestava
- 91 Posilovací sestava
- 92 Regenerační sestava