

Obsah

ВМІСТ

Poděkování / Подяка	8
Předmluva / Передмова	10
Jóga s dětmi / Йога з дітьми	13
Specifika dětské jógy / Особливості дитячої йоги	13
Než začneme cvičit / Перш ніж почати тренування	14
Provedení cviků / Виконання вправ	15
Pozice osvědčené i vlastní / Перевірені та власні позиції	16
Pár střípků z jógové filozofie / Кілька уривків філософії йоги	17
Morální hodnoty / Моральні цінності	17
Struktura hodiny / Будова заняття	18
Úsměv! Začínáme / Посміхнись! Починаємо	
Kočka / Кішка	20
Tygr / Тигр	22
Pes / Собака	24
Kobra / КОБРА	26
Ryba / Риба	28
Dítě / Дитина	30
Zajíc / Заєць	32
Brouček / Жук	34
Velbloud / Верблюд	36
Oříčka / Мавпа	38
Motýlek / Метелик	40
Koloušek / Оленятко	42
Lev / Лев	44
Čáp / Лелека	46
Slon / Слон	48

Hora / Гора	50
Strom / Дерево	52
Letadlo / Літак	54
Orel / Орел	56
Lukostřelec / Лучник	58
Bojovník / Воїн	60
Sova / Сова	62
Lotosový Květ / Квітка Лотосу	64
Žába / Жаба	66
Lod'ka / Човен	68
Kleště / Плоскогубці	70
Kolo / Велосипед	72
Krokodýl / Крокодил	74
Blaženost / Блаженство	75
Pozdrav slunci / Привітання сонцю	76
Sestavy a příběhy / Комплекси та розповіді	80
Proč sestavy? / чому комплекси?	80
Proč příběhy? / Чому розповіді?	82
Život řeky / Життя ріки	83
Růst stromku / Зростання дерев	84
Tajemství lesa / Таємниці лісу	86
V džungli / В джунглях	87
Indiánský den / Індіанський день	88
U moře / Біля моря	90
Relaxace / Розслаблення	91
Příběhy pro relaxaci / Історії для розслаблення	93
Všechny problémy odfoukni / Я здуваю всі проблеми	93
U moře / Біля моря	94
Jak chodí zvířátka spát / Як тварини лягають спати	94
Cesta po rozkvetlé louce / Подорож по квітучій лузі	95
Na horách / У горах	96
Oheň / Вогонь	97

Dechová cvičení, procvičení smyslů a koncentrace

Дихальні вправи, вправи для почуттів і концентрації 99

Jednoduchá dechová cvičení / **Прості дихальні вправи** 99

Jednoduchá cvičení na procvičení smyslů / **Прості вправи для тренування почуттів** 100

Cvičební hodiny / Заняття 104

Cvičení ve skupině / **Групові вправи** 104

Témata speciálních hodin / **Спеціальні теми для занять** 105

Dodatečné informace

Додаткова інформація 108

Zdroje / Ресурси 109

Knihy / **Книги** 109

Pozdrav autorky 112

O autorce / **Про автора** 112