

Obsah

Předmluva	9
Najít klid - Sytit tělo a duši	11
O mně	15
Období v životě ženy	17
<i>Exkurz: základy TČM</i>	21
Orgány z hlediska TČM	23
Emoce z hlediska TČM	25
Co může jin a jang znamenat pro vaše cvičení jógy	28
Než začnete cvičit: pár rad, jak na to	28
<i>Obřad zahájení a ukončení cvičení</i>	32
Dýchání	33
<i>Cítit dech</i>	34
Rady, jak dýchat	35
Pokročilé dýchací techniky	36
Relaxace	41
Ladění středu s hlubokým dýcháním	42
<i>Relaxace s dýchací mantrou</i>	42
<i>Meditace: vnitřní útočiště</i>	46
Počáteční řady	47
A. Probudit se a koncentrovat	47
B. Malý pohybový cyklus	53
C. Laskající řada	56
Základní řady	60
Jin flow a jang flow	60

Terminologie	61
Jin flow	62
Jang flow	78
Odchod k novým břehům - Jarní probouzení	89
<i>Exkurz: anatomie ženské pánve</i>	92
Jóga pro mladé ženy	94
<i>Meditace so'ham</i>	108
<i>Volný pohyb s hudbou</i>	110
Život plný síly - Rozkvět	111
<i>Exkurz: menstruační cyklus z biologického hlediska a z hlediska TČM</i>	113
Pět období ženského cyklu	117
Jóga pěti fází pro zdravou menstruaci	119
Fáze 1: uvolnění napětí	119
Fáze 2: po krvácení jasno a introspekce	127
Fáze 3: ovulace - posilování, mj. i vlastního středu	134
Fáze 4: od ovulace až do 7. dne před krvácením - radovat se ze své síly a vnímat se	149
Fáze 5: dny před krvácením - tlumení potíží PMS	160
<i>Meditace: otevření srdce</i>	173
Když tělo nese plody - Čas dozrávání	175
<i>Exkurz: těhotenství a plodnost z hlediska TČM</i>	178
Jóga pro otěhotnění a plodnost	179
<i>Meditace: vnitřní dítě</i>	188

Těhotenství	189
<i>Exkurz: těhotenství z hlediska TČM</i>	189
Jóga v těhotenství	192
Dýchání v těhotenství	207
Až se dítě narodí...	211
Jóga pro matky a děti	212
Pánev	217
<i>Jóga pro pánev</i>	219
<i>Meditace MA</i>	225
<i>Meditace: svoboda</i>	226
Sklizeň - Jasný podzim	228
<i>Exkurz: přechod z biologického hlediska TČM</i>	230
Jóga pro menopauzu	235
<i>Meditace: vnitřní úsměv</i>	252
Moudrost stáří vnáší odvahu do života - Zlatý věk	256
Jóga zlatého věku	260
Řada cviků, otvírající klouby	261
Jóga na židli	264
Tanec muder	267
Přehled: tanec muder	270
<i>Meditace SA-TA-NA-MA</i>	271
<i>Meditace na konci dne</i>	272
Slova na závěr	275
Seznam literatury	277