

Úvod 6

Jóga a těhotenství 8

Průvodce nejlepším
cvičením 10

Plánování programu 14

Čakry a jemné energie 16

Hluboká relaxace 18

Cvičení *jóganidry* 20

Pozice a vyváženost 22

Obsah

Prenatální program 24

Protahovací a tonizační cvičení 24
Jógové dýchání 32

1

Počátek těhotenství 36

Domácí pomoc 38
První program 40
Druhý program 46
Třetí program 52
Čtvrtý program 58

2

Střední doba těhotenství 68

Domácí pomoc 70
Pátý program 72
Šestý program 78
Sedmý program 82
Osmý program 88

3

Pozdní doba těhotenství 96

Domácí pomoc 98
Devátý program 100
Desátý program 106
Jedenáctý program 110
Dvanáctý program 116
Dýchání k porodu 122
Meditace se svíčkou 125

4

Rejstřík 126
Poděkování 128