

# OBSAH

„*Ideální čas na jógu přichází s novým ránem, kdy je tělo odpočaté a mysl čerstvá*“



## **8 Než začnete**

Přehledný návod, jak pracovat s touto knihou

## **10 Na úvod**

Schůdná cesta ke zlepšení kvality života

## **12 Benefity**

Deset důvodů, proč si dopřát ranní jógu

## **22 Hlas expertky**

Lektorka jógy popisuje, jak správně začít den

## **24 Ranní tipy**

Upravte svůj biorytmus a budete vstávat s úsměvem

## **26 ZAČÍNÁME**

Vše, co potřebujete vědět, než se pustíte do cvičení

## **28 Základy dýchání**

Bez vědomé práce s dechem se v józe neobejdete

## **30 Perfektní držení těla**

Správný postoj zaručí, že si při cvičení neublížíte

## **32 Tipy pro ranní jógu**

Pravidelnou rutinu vám usnadní několik praktických doporučení

## **34 Pomůcky**

Ranní cvičení vám půjde líp s vhodně zvolenou výbavou

## 38 ÁSANY (POZICE)

Ze široké škály si vyberete pozice podle vašich schopností i nálady

### 40 Pozice ve stoje

Představují základ, zlepšují držení těla a dodávají dni dynamiku

### 72 Pozice v záklonu

Otevírají hrudník, posilují páteř a probouzejí energii i odvahu

### 82 Pozice v sedě

Dodávají duši klid, vnitřní stabilitu a dokonalé soustředění

### 88 Pozice vleže

Přinášejí příjemné uvolnění, regeneraci a nenásilné protažení

## 94 SESTAVY

Vytvořte si ucelené cvičení na míru vašim představám a potřebám

### 96 Zahřívací cviky

Zmírněte ranní ztuhlost a připravte tělo na jógu

### 102 Pozdrav slunci

Přivítejte nový den nejnámější sestavou

### 108 Energie na celý den

Dynamické sestavy pro aktivní život

### 110 Přítomný okamžik

Sestavy jako zdroj poklidné, vědomé energie

### 112 Zlepšete soustředění

Vstupte do nového dne s jasnou hlavou

### 114 Ranní protažení

Uvolněte klouby a dodejte svalům pružnost

## 116 POSUŇTE SE DÁL

Podpořte pozitivní účinky jógy dechovými cvičeními a meditací

### 118 Dechem k vnitřní rovnováze

Správně zvolená dechová technika zlepšuje celkovou pohodu i zdraví

### 122 Ranní meditace

Jak po probuzení dosáhnout poklidu a soustředění

### 126 Uvítejte nový den

Ranní rituály vám zajistí šťastnější a zdravější život

### 129 O lektorkách

Seznamte se s pěticí dam, které přispěly ke vzniku tohoto průvodce

