

Obsah

Předmluva	9
Úvod	11
1 Co je jóga?	12
2 Prenatální jóga	16
2.1 Přínosy jógy v těhotenství	16
2.2 Jóga v jednotlivých trimestrech	17
2.3 Otázky a odpovědi aneb doporučení pro jógovou praxi v těhotenství	18
2.4 Jógové pomůcky	23
3 Jak používat tuto knihu	25
4 Pránájáma	27
4.1 Přínosy dechového cvičení	28
4.2 Tipy pro efektivní práci s dechem v těhotenství	29
4.3 Jak začít dechové cvičení	29
4.4 Dechové techniky v těhotenství	30
5 Meditace	33
5.1 Co je meditace?	33
5.2 Přínosy meditace	33
5.3 Meditování v těhotenství	33
5.4 Tipy pro každodenní meditaci v těhotenství	34
5.5 Jak začít meditaci	35
5.6 Meditační techniky pro těhotné ženy	36
6 Mudry	44
6.1 Mudry v těhotenství	44
7 Čakry	47
7.1 Sedm hlavních čaker a jejich vztah k těhotenství	48
8 Afirmace	53
8.1 Afirmace pro období těhotenství	53
8.2 Afirmace pro porod	54
8.3 Afirmace pro období šestinedělí	55
9 Aromaterapie v těhotenství	56
9.1 Co jsou esenciální oleje a jak fungují?	56
9.2 Jak používat esenciální oleje?	56
9.3 Esenciální oleje vhodné v období těhotenství	57
9.3.1 Profil esenciálních olejů vhodných v období těhotenství	57
9.4 Esenciální oleje nevhodné v období těhotenství	59
9.4.1 Profil esenciálních olejů vhodných až po období těhotenství	59
9.5 Jak si namíchat synergické esence	60
9.5.1 Esence pro období těhotenství	61

9.5.2	Esence pro období porodu	61
9.5.3	Esence pro poporodní období	62
10	Jógové sekvence pro těhotné	63
10.1	Pozdrav slunci – súrja namaskár	63
10.1.1	Pozdrav slunci I – jemnější varianta	63
10.1.2	Pozdrav slunci II – aktivnější varianta	65
10.2	Pozdrav měsíce – čandra namaskár	66
10.3	Rovnováha	68
10.4	Síla	80
10.5	Prostor	89
10.6	Stabilita	100
10.7	Uvolnění	109
10.8	Myofasciální automasáž	115
10.8.1	Účinky myofasciální automasáže v těhotenství	116
10.8.2	Jak bezpečně a efektivně provádět automasáž	116
10.9	Top 5 jógových pozic pro každý den	121
11	Jak si pomoci jógou při těhotenských obtížích	122
12	Radostnější těhotenství, porod i šestinedělí přírodní cestou	124
12.1	Superpotraviny a byliny	124
12.2	Bylinná napářka	126
12.3	Rebozo	127
12.4	Gymnastický míč	128
12.4.1	Jak správně sedět na míči	129
12.4.2	Pohyby pánve na míči	129
12.5	Optimální poloha miminka	129
12.6	Minerály, krystaly a kameny	131
13	Čtvrtý trimestr	136
13.1	Šestinedělí	136
13.2	Poporodní sebestarání	137
13.3	Pozvolná obnova aneb ještě necvičíme	139
14	Postnatální jóga	141
14.1	Návrat k tělu po šestinedělí	141
14.2	Zpět k pohybu	141
14.3	Benefity jógy po porodu	142
14.4	Doporučení pro jógovou praxi po šestinedělí	143
15	Jógové sekvence po šestinedělí	145
15.1	Tady a teď	145
15.2	Energie	150
15.3	Top 5 jógových pozic pro každý den	159
16	Pánevní dno	160
16.1	Do krajiny pánve	160
16.2	Funkce pánevního dna	160
16.3	Způsoby stimulace pánevního dna	161
16.4	Jak často a kdy zapojovat pánevní dno	162

16.5	Práce s pánevním dnem prakticky	162
16.5.1	Brániční dech	162
16.5.2	Napojení se a rozvoj vnímání	163
16.5.3	Izolovaná kontrakce	163
16.5.4	Hluboký stabilizační systém	164
16.5.5	Relaxace	164
16.6	Pánevní dno v každodennosti	165
17	Diastáza	167
17.1	Diastáza po porodu	167
17.2	Napřímení a dech	167
17.3	Základní cvičení na diastázu	168
17.3.1	Dech s overballem na hrudníku	168
17.3.2	Zvedání paží v napřímení	168
17.4	Neusněme na vavřínech	169
17.5	Diastáza v každodennosti	169
17.6	Jak se vyšetřit?	171
	Použitá literatura	172
	Doporučená literatura	173
	Příloha – Mandala	174
	Poděkování	175
	O autorce	176
	O fotografce	177
	O ilustrátorce	178
	Rejstřík	179
	Poznámky	183