

OBSAH

ÚVOD	11
ROZHOVOR	19
RELAXACE	25
Jógová relaxace	28
Účinky relaxace	30
Podmínky pro relaxaci	32
V čem relaxovat?	33
Kdy relaxovat?	33
Základní relaxace	34
Ukončení relaxace	36
Očistná relaxace	36
Relaxace navozená představami	37
Vizuální představy	39
Pocitové představy	41
Relaxační polohy	43
Minirelaxace	44
Působení relaxace	44
CVIČENÍ	47
Hathajóga - tělesné cvičení	49
Relaxace v průběhu cvičení	52
Důležitost cvičení sestav	53
Ašviní mudra	54
Kdy začít s gravidjógou?	55
Podmínky cvičení	55
Kdy cvičit?	56
Cvičební program	57
Příklady cvičebních programu	58
Účinky cvičení	59
SESTAVY	61
1. SESTAVA	62

3. SESTAVA	66
4. SESTAVA	68
5. SESTAVA	70
6. SESTAVA	72
7. SESTAVA - RIZIKOVÉ TĚHOTENSTVÍ.....	74
8. SESTAVA - PO PORODU	76
DÝCHÁNÍ	79
Prána	80
Dostat dech pod kontrolu.....	81
Úplný dech.....	83
Obohatit ásany dokonalým dýcháním	86
Přerušovaný výdech.....	86
Přerušovaný nádech	87
Bhastrika	88
Komplexní jógové programy	90
STRAVOVÁNÍ	93
Bílkoviny	97
Tuky	99
Cukry	101
Vitamíny a ostatní prospěšné látky.....	102
Nápoje.....	107
Co jíst denně?	108
Recepty	111
ŽIVOTOSPRÁVA	113
Denní režim	114
Umět si odepřít	115
Příprava na mateřství	116
Psychohygiena	117
Svěřit se blízkému?.....	118
Najít si čas pro sebe	121
Úloha manžela	124
Televize versus volný čas	125

Hygiena	129
Příprava na kojení.....	129
Otužování	129
Koupat se venku?	130
Slunění.....	130
Sex v těhotenství	131
Péče o vzhled.....	132
BEZBOLESTNÝ POROD	134
Sebezpytování	137
Sankalpa	139
Blíží se porod	142
Kdy jít do porodnice?	143
Když vás porod zaskočí.....	144
Co po porodu?	146
POTÍŽE V TĚHOTENSTVÍ	151
První příznaky	151
Špatné prokrvení orgánů	153
Problémy se zažíváním.....	153
Potíže s vylučováním	154
Jablečný ocet - prevence i lék	155
Chudokrevnost	157
Další potíže?	158
Rizikové těhotenství.....	159
ŠESTINEDEĹLÍ	161
Přepínání škodí.....	161
Kojení	162
Hygiena	165
Cvičení po porodu	165
VÝCHOVA DÍTĚTE	167
Být co nejvíce spolu	169
Nejen přijímat, ale i dávat	171
Spravedlnost	172

Disciplína.....	174
Co se školou?	177
Být dobrým příkladem.....	178