

# Obsah

## ÚVOD

Jóga .....	11
Hathajóga .....	12
Jóga pro děti .....	13
Jak pracovat s knihou .....	15
Ukázková hodina .....	16
Správné podmínky pro cvičení .....	17
Relaxace .....	18

## I. ČÁST

### 1. kapitola

<b>Zahájení cvičení</b> .....	21
Pozdrav slunci .....	24

### 2. kapitola

<b>Pozice</b> .....	29
Základní pozice .....	29
Strom .....	30
Labuť .....	31
Orel .....	32
Kočka .....	33
Tygr .....	34
Beriška .....	35
Žába .....	36
Zajíc .....	37
Velbloud .....	38

Housenka.....	39
Motýlek.....	40
Ryba.....	41
Želva.....	42
Ježek.....	43
Pluh.....	44
Svička.....	45
Most.....	46
Srnka.....	47
Kobylka.....	48
Kobra.....	49
Sfinga.....	50
Relaxační pozice.....	51

### 3. kapitola

<b>Minisestavy 5–10 minut, krátký příběh.....</b>	<b>53</b>
STROM.....	54
KOČKA.....	55
MOTÝLEK.....	56
JEŽEK.....	57
LEV & SFINGA.....	58

### 4. kapitola

<b>Krátké sestavy 20–30 minut, spojení několika pozic.....</b>	<b>61</b>
V lese.....	63
U rybníka.....	67
Na louce.....	71

## II. ČÁST

### 5. kapitola

<b>Hry</b> .....	77
Hra na námořníka.....	79
Setkání s delfíny .....	85
Let vesmírem .....	93

### 6. kapitola

<b>Pohádková jóga</b> .....	99
V přístavu.....	101
Lod' vyplouvá .....	107
Na širém moři.....	115
Bájný ostrov .....	121

### 7. kapitola

<b>Dýchání</b> .....	129
Dolní – brániční dýchání .....	131
Střední – hrudní dýchání.....	133
Horní – klíčkové dýchání.....	135
Plný dech .....	137
Pohyby v rytmu dýchání .....	138
Kontrola dýchacích pohybů.....	140