

Obsah

Úvod: Držení těla	8
Mudry	14
Sezení	18
Kapitola 1: Stání	20
Uvědomění	22
Cvičení vleže	28
Jak použít zeď	31
Obousměrný pohyb v páteři či páteřním sloupci	34
Svaly, které podporují postavení páteře	37
Dýchání	42
Další aktivity	52
Cyklistika a jóga podle Willa Lanea... ..	52
...a podle Roberta Barnese	54
Jóga ve vodě podle Ylvy Wilding	56
Lezení podle Adama Brickleyho	57
Kapitola 2: Chůze	60
Pohyby spojené s chůzí	62
Meditace chůzí	70
Kapitola 3: Běhání	73
Patricia (Pachi) Lopez	73
Proč běhat?	73
Běhání jako volba	75
Pozice stromu	83
Dýchání	89
Meditace	93
Sezení jako příprava na běhání	95
Kapitola 4: Sezení	98
Sezení na židli	100
Jak si správně sedat	102
Vstávání ze sedu	105
Sezení na podlaze	107
Upavišta kónásana (předklon v roznožení)	108
Baddha konásana (pozice motýlka)	109
Parvatásana (pozice hory)	119
Meditace	111
Samádhi	116
Dhárana a dhjána	120
O autorech	131
Jenny Beeken (autorka)	131
Patricia (Pachi) Lopez (spoluautorka)	131
Murray Ana Nettle (ilustrátorka)	132