

Obsah

1. Úvod.....	7
2. Zdravý životný štýl	10
3. Zásady pilakalajogy.....	13
4. Zostava „Pozdrav slnku“	17
5. Zostava „Mačací chrbát, Mačka“	37
Postup cvičenia zostavy „Mačka“	39
6. Zostava „Kolíska vzad“	55
Postup cvičenia zostavy „Kolíska vzad“	57
7. Zostava „Brušné posilňovanie“	67
Postup cvičenia zostavy „Brušné posilňovanie“	69
8. Zostava „Luk, sfinga, kolíska na bruchu“ ...	87
Postup cvičenia zostavy „Luk, sfinga, kolíska na bruchu“	89
9. Cvik „Doska“	101
Postup cviku „Doska“	103
10. Záverečné uvoľnenie a upokojenie	107
11. Ozdravná, liečivá sila z vašich dlaní	115
12. Názory cvičiacich na pilakalajogu	121
13. O autorke	127
14. Záver	130