

Obsah

Seznam zkratek.....	8
Úvod.....	9
Proč je potřeba znát principy pohybu.....	11
Co je to jóga.....	13
Teoretická východiska.....	18
Paňčakóša.....	18
Propojenost.....	23
Propojenost na fyzické úrovni.....	25
Pojivová tkáň.....	25
Tensegrita.....	33
Tělo jako jeden sval a svalové řetězce.....	36
Možná omezení na fyzické úrovni.....	36
Propojenost fyzické a energetické úrovně.....	40
Nádí, čakry.....	43
Bandhy.....	49
Propojenost fyzické a energetické úrovně s řídicími úrovněmi.....	51
Úrovně řízení pohybu.....	54
Ovlivnění automatického řízení pohybu – jak se dorozumět s tělem.....	57
Mudry.....	60
Rádžajóga – aštángajóga – osm pilířů sebeutváření.....	62
Jama.....	63
Nijama.....	66
Ásana.....	70
Pránájáma.....	71
Pratjáhára.....	73
Dhárána, dhjána, samádhi.....	75
Principy pohybu.....	80
Gravitace.....	80
Osa.....	81

Opora	83
Směr, záměr a smysluplnost pohybu.....	91
Principy strečinku	95
Principy pohybu a vývojová kineziologie	97
Lokomoční stadia a vývojové pozice jako základ pro práci s ásanou a zdravé cvičení.....	101
Principy pohybu a jóga	110
Složky praxe posturální jógy	115
Dech a posturální jóga.....	119
Jógová terapie	130
Rovnováha a její složky.....	132
Nástroje rovnováhy	136
Techniky jógové terapie	137
Praxe	140
Praxe tělesných částí, které jsou důležitými vstupy do automatického řízení pohybu	141
Předklony	143
Záklony	162
Kočky	173
Úklony.....	176
Rotace.....	180
Uvolnění kyčelních kloubů	187
Střed těla, HSS, core	191
Obrácené pozice	195
Balanční pozice	199
Relaxační pozice	201
Praxe propiocepce	202
Závěrem...	205
Slovníček pojmů / Rejstřík	206
Seznam použité literatury a jiných informačních zdrojů	209