

Obsah

Předmluva (<i>J. Votava, C. Dostálek</i>)	5
Historický vývoj a současný stav	9
Význam jógické tradice (<i>C. Dostálek</i>)	9
Rozvoj jógy v současnosti (<i>J. Votava</i>)	11
Zkušenosti s jógou u nás (<i>J. Votava</i>)	13
Rozbor mechanismů jógových cvičení	15
Obecné účinky (<i>C. Dostálek, J. Votava</i>)	15
Vnímání (<i>J. Votava</i>)	17
Svalový stah (<i>J. Votava</i>)	19
Svalová relaxace (<i>J. Votava</i>)	21
Ovládání dechu (<i>J. Votava, V. Lepičovská</i>)	24
Některé psychofyziologické a psychologické mechanismy jógy (<i>K. Nešpor, V. Doležalová</i>)	28
Jóga a současná medicína (<i>J. Votava</i>)	31
Výzkum mechanismů jógových cvičení (<i>V. Lepičovská, J. Votava</i>)	32
Jóga a rehabilitace (<i>J. Votava</i>)	36
Jóga a psychoterapie (<i>K. Nešpor, V. Doležalová</i>)	40
Jóga jako prostředek k ovlivnění chování (<i>J. Votava</i>)	45
Součásti jógy a jejich předpokládané mechanismy	49
Jóga jako systém (<i>J. Votava</i>)	49
Ásany (jógové polohy) (<i>J. Votava</i>)	50
Přípravné jógové cviky (<i>J. Votava</i>)	75
Jednoduché varianty ásan (<i>J. Votava</i>)	81
Místní jógové cviky (mudry, bandhy aj.) (<i>J. Votava</i>)	85
Krije (tzv. očistné postupy) (<i>C. Dostálek</i>)	94
Přípravná dechová cvičení (<i>J. Votava</i>)	98
Pránájáma (<i>C. Dostálek</i>)	100
Životní postoje a jóga (<i>K. Nešpor</i>)	104
Mentální cvičení v józe (<i>K. Nešpor, V. Doležalová</i>)	105
Novější modifikace jógy (<i>J. Votava</i>)	108
Jóga jako léčebný prostředek (<i>J. Šedivý, J. Votava</i>)	113

Interní nemoci (J. Šedivý, J. Votava)	115
Těhotenství a poporodní péče (J. Votava)	138
Jóga v léčbě neuróz a dalších psychiatrických onemocnění (K. Nešpor, V. Doležalová)	139
Prevence poškození působených alkoholem a jinými drogami (K. Nešpor)	140
Poruchy pohybového ústrojí (J. Votava, J. Šedivý)	142
Těžká tělesná postižení (J. Votava)	147
Jóga ve stáří (J. Votava)	148
Jóga u dětí (J. Votava)	149
Úvod k praktickému cvičení (J. Votava)	151
Některé sestavy cviků (J. Votava)	152
Komentáře k relaxačním a koncentračním cvičením (K. Nešpor, J. Votava)	154
Možnosti cvičení jógy v ČSSR (J. Votava)	159
Vybraná citovaná a doporučená literatura	161
Rejstřík	163