

UKF 1000/

212 6799

# OBSAH

- Jak používat tuto knihu 6

## ČÁST 1 – ANATOMICKÝ PŘEHLED

- Anatomické definice a terminologie 8
- Tělní soustavy 10
- Tělní roviny a oblasti 15
- Anatomické pojmy 16
- Pohyby kloubů 17
- Postoj a svalová rovnováha 21
- Páteř 22
- Přehled problémů držení těla 24
- Jak může jóga zlepšit postoj? 28
- Biomechanismus dýchání 29
- Funkce bránice
- Synergie jógy a dýchání 34
- Meditace a její účinky 36
- Čakry 39
- Postup 46
- Pozdrav slunci – súrja namaskár 48

- Kobyłka 64
- Most vzad 65
- Velbloud 67
- Poloviční stoj na hlavě 69
- Mrtvola 71
- Trénink dýchání 72
- Trénink meditace – mantra só húm 73

### • Lordotický postoj 74

- Předklon 76
- Jógový dřep 78
- Protahení předních stehenních svalů 80
- Protahení ohýbače kyčlí vkleče 82
- Válečník 1 variace 1 83
- Hrdina 85
- Dítě 87
- Prkno 88
- Pokládání nohou 89
- Sklápění nohou 90
- Mrtvola 91
- Trénink dýchání 92
- Trénink meditace – uzemňující meditace 93

## ČÁST 2 – CVIČENÍ

- **Kyfotický postoj 52**
- Podélná mobilizace 54
- Horizontální mobilizace 55
- Kočka 56
- Uvolnění ramen 1 57
- Uvolnění ramen 2 58
- Uvolnění ramen 3 59
- Uvolnění ramen 4 61
- Zkrut vsedě 62

### • Postoj s plochými zády 94

- Předklon s roztaženými nohama 96
- Intenzivní boční protažení 98
- Rovné protažení s roztaženými nohama 100
- Válečník 1 variace 2 102
- Dotýkání se špičky vleže 104



NÁRODNÍ KNIHOVNA



\*1002143734\*

PREZENČNÍ FOND

54 D 166619

*rus. 10/ps do 169*

- Loď 106
- Kočka 108
- Kobra 110
- Kobylka 2 111
- Zkrut se sklopením 112
- Mrtvola 113
- Trénink dýchání 114
- Trénink meditace –  
antar mouna 115
  
- **Postoj s prohnutými zády 116**
- Pes tváří dolů 118
- Poloviční provazy 120
- Trojúhelník 122
- Obrácený trojúhelník 124
- Brána 126
- Předklon vpřed vsedě 128
- Loď 129
- Prkno stranou 130
- Kobylka 3 131
- Krokodýl 132
- Pozice s chodidly vzhůru 134
- Mrtvola 136
- Trénink dýchání 137
- Meditace soustředění na dýchání 138
  
- **Odkazy 139**
- **Další literatura 139**
- **Slovníček 140**
- **Rejstřík 141**

