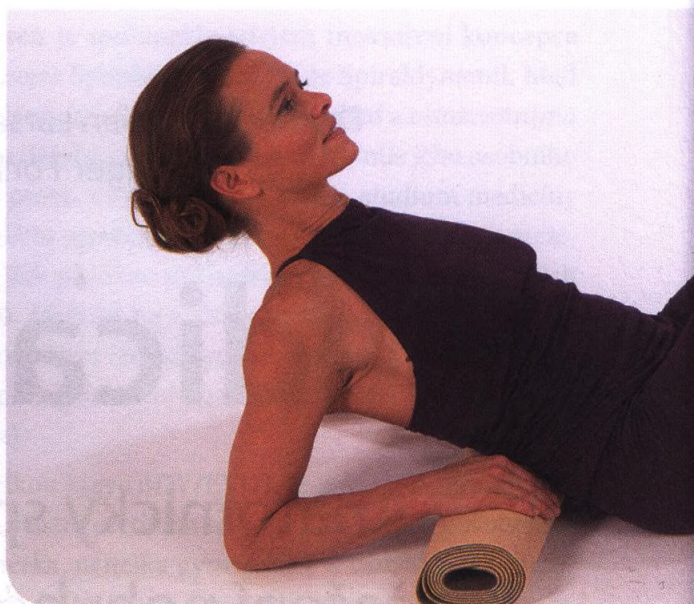
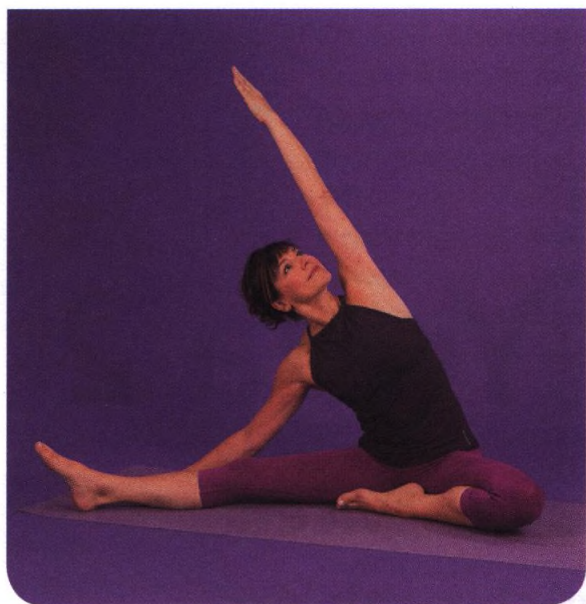




Milé čtenářky, milí čtenáři 7

Medical yoga

– terapeutická dimenze jógy. 9

Najděte si svou vlastní

individuální jógovou praxi. 10

Uvědomování si těla a pozornost.. 10

Jóga a Spiraldynamik®: silný tým.. 10

Jóga: zdraví, prevence a terapie..... 12

Věnujte se tedy medical yoga 13

Jak sestavit lekci *medical yoga* 15

Pomůcka: užitečná opora..... 17

Ásany 19

Židle • Utkatásana

se zaměřením na chodidlo 20

Bojovník III • Vírabhadrásana III

se zaměřením na chodidlo II 28

Sed na patách • Vadžrásana

se zaměřením na chodidlo III..... 36

Bojovník I • Vírabhadrásana I

se zaměřením na koleno 44

Protažení ve výpadu stranou

• Uttitha paršvakónásana

se zaměřením na koleno II 52

Půlměsíc • Ardha čandrásana

se zaměřením na kyčle 60

Sed roznožný • Upavišta kónásana

se zaměřením na pánev 68

Pozice hlava-koleno • Džánu šírsásana

se zaměřením na pánev II 76

Poloviční loďka • Ardha navásana

se zaměřením na střed těla 84

Kobylka • Šalabhásana

se zaměřením na záda 92

Mukti-sed spojený s rotací hrudní páteře

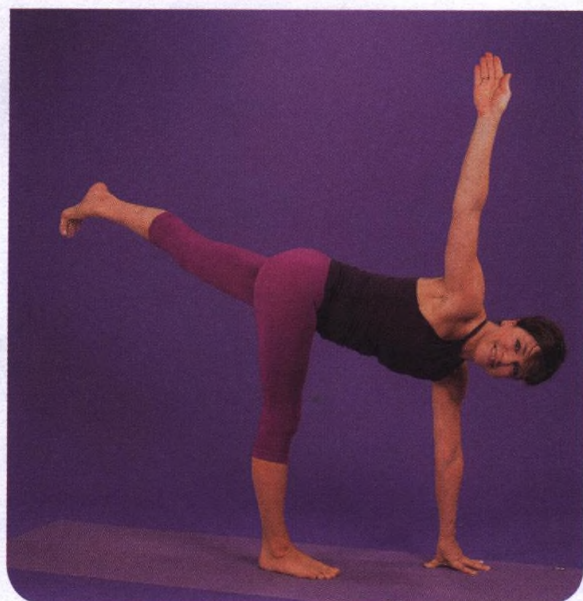
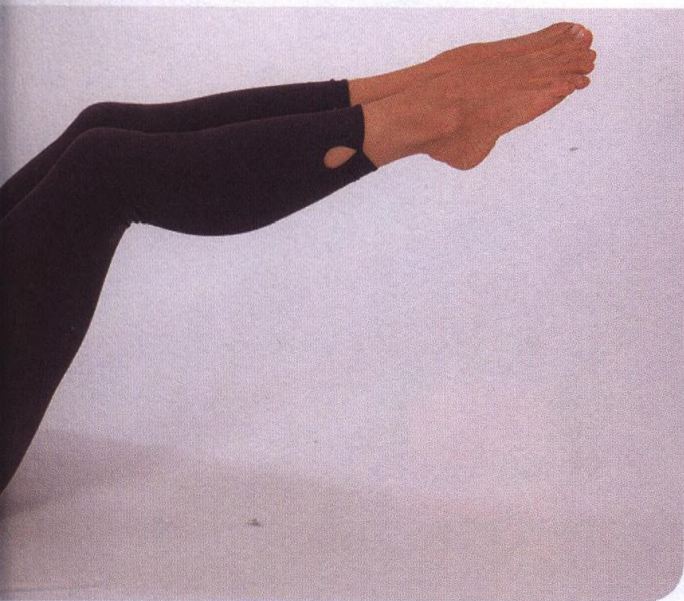
se zaměřením na hrudník..... 100

Ryba • Matsjásana

se zaměřením na hrudní koš II..... 108

Kočka • Bidalásana

se zaměřením na ramena..... 116



Obrácené prkno • Pūrvóttánāsana
se zaměřením na ramena II..... 124

Můstek na ramenou • Sétu bandha
sarvangāsana
se zaměřením na šíji..... 132

Kraví hlava • Gómukhāsana
se zaměřením na kulovité klouby..... 140

Orel • Garudāsana
se zaměřením mentální koncentraci.. 148

Pozice spojených úhlů • Supta baddha
kónāsana
se zaměřením na uvolnění..... 156

Obtíže a výzvy od chodidel po hlavu

Prsty u nohou na scestí 164
Bolestivé chodidlo 165
Klenba chodidla v nesnázích .. 166
Záněty šlach na chodidle 167
Artróza v základu 168
Následky zranění chodidla
a kolena 169
Kosti mimo osu..... 170
Přetížení svalů mezi pánví
a kolenem 171
Zaměření na kyčelní klouby... 172

Pánev v nesnázích..... 173
Kříž s křížem 174
„Speciál“ pro ploténky..... 176
„Speciál“ pro obratle 177
Vychýlená statika páteře..... 178
„Speciál“ pro hrudník..... 179
Bolesti ramene-šíje-hlavy
muskulárního původu 180
„Speciál“ pro krční páteř..... 181
„Speciál“ pro rameno..... 182
„Speciál“ pro ruku a čelist..... 183