

Milé čtenářky, milí čtenáři7

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
• Utthita 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 • Púrvóttánásana
se zaměřením na ramena II.....124

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

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

Orel • Garudásana
se zaměřením mentální koncentraci..148

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