

Obsah

PŘEDMLUVA.....	9
ÚVOD.....	11

PRVNÍ ČÁST

CO JE RESTORATIVNÍ JÓGA?.....15

1. KAPITOLA: HISTORIE RESTORATIVNÍ JÓGY16

2. KAPITOLA: PŘÍNOSY RESTORATIVNÍ JÓGY ... 20

3. KAPITOLA: PŘÍPRAVA NA PRAXI RESTORATIVNÍ JÓGY.....33

DRUHÁ ČÁST

ZAČÍNÁME.....41

4. KAPITOLA: DECH A VIZUALIZACE..... 42

PROPOJENÍ SE STŘEDEM 43

DECHOVÁ CVIČENÍ 45

Dech apa džapa	45
Brániční dech	46
Dech se zádrží.....	46
Dech udždžájí.....	46
Střídavé dýchání oběma nosními dírkami.....	48
Dech šítalí	49

VIZUALIZACE A MEDITACE S MANTRAMI..... 50

Mrak	50
Brčko	51
Bílé světlo.....	51
Meditace s mantrou ham sah	52
Meditace se slovy	52
Jóga nidra.....	53

5. KAPITOLA: POZICE..... 54

ROZCVIČKA 57

Protažení za chodidlo na zádech.....	58
Protažení krku	60
Pozice kočka/kráva s chodidly opřenými o zeď.....	61
Pes hlavou dolů s opřením o zeď	62
Předklon v polovičním trojúhelníku s oporou zdi ...	64
Rotace vsedě.....	66
Protažení ramen.....	68

Paže v pozici orla	70
Paže v pozici hlava krávy	71
Pozice na uvolnění větru	72

ZÁKLONY 73

Srolovaná deka ve třech pozicích.....	74
Jednoduchá pozice mostu s blokem či bolsterem pod pávní	76
Pozice mostu vleže	78
Pozice motýlka s oporou	80
Pozice do kříže na bolsteru	85
Pozice ryby s bloky nebo bolsterem	86
Pozice na otevření srdce.....	88
Pozice hrdiny vleže	90

ROTACE 93

Rotace břicha na zádech	94
Rotace na břicho s oporou bolsteru	96
Rotace na břicho s nohama do nůžek	98
Protažení na boku	100

PŘEDKLONY 101

Pozice dítěte	102
Pozice vějíře	104
Leh na břicho s bolsterem pod pávní	106
Předklon s pomocí židle	108
Pes hlavou dolů s hlavou na bloku nebo bolsteru....	110
Pozice holuba s pomocí bolsteru.....	112

OBRÁCENÉ POZICE 114

Nohy opřené o zeď bez pomoci bolsteru	115
Nohy opřené o zeď s pomocí bolsteru.....	116
Nohy na židli.....	118
Pozice ložky s pomocí dvou židlí	120
Svíčka s pomocí židle.....	122

ZÁVĚREČNÉ POZICE..... 124

Šavásana na břichu	125
Šavásana	126
Šavásana na boku.....	128

TŘETÍ ČÁST

SESTAVY130

6. KAPITOLA: SESTAVY132

SESTAVY NA HORNÍ POLOVINU TĚLA133

Krk, horní polovina zad, ramena a paže134

SESTAVY NA DOLNÍ POLOVINU TĚLA139

Nohy, kolena, chodidla140

Kyčle145

SESTAVY NA ZÁDA149

Bolavá bederní páteř150

Zánět sedacího nervu155

SESTAVY NA DÝCHACÍ OBTÍŽE159

Běžné onemocnění cest dýchacích160

Astma164

SESTAVY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ169

Deprese170

Úzkostlivost174

Stres178

SESTAVY NA ŠPATNÉ TRÁVENÍ183

Kolitida, Crohnova nemoc a syndrom dráždivého

tračníku184

Zácpa189

SESTAVY NA NEUROLOGICKÉ PORUCHY193

Mozková mrtvice a vysoký krevní tlak194

Alzheimerova choroba a demence199

Parkinsonova choroba202

SESTAVY PRO ŽENY206

Menopauza207

Těhotenství211

SESTAVY NA DALŠÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY215

Nespavost216

Bolesti hlavy220

Rakovina225

Osteoporóza a osteopenie230

Pásmová nemoc234

Bolavé svaly238

Hubnutí244

JAK POKRAČOVAT248

DOPORUČENÁ LITERATURA250

PODĚKOVÁNÍ252

O AUTORCE254