

## Obsah

|  |           |
|--|-----------|
| Seznam zkratek.....  | 8         |
| <b>Úvod.....</b>   | <b>9</b>  |
| <b>Proč je potřeba znát principy pohybu.....</b>                       | <b>11</b> |
| <b>Co je to jóga.....</b>  | <b>13</b> |
| <b>Teoretická východiska .....</b>                                     | <b>18</b> |
| Paňčakóša .....  | 18        |
| Propojenost .....  | 23        |
| Propojenost na fyzické úrovni .....                                    | 25        |
| Pojivová tkáň.....   | 25        |
| Tensegrita.....  | 33        |
| Tělo jako jeden sval a svalové řetězce.....                            | 36        |
| Možná omezení na fyzické úrovni .....                                  | 37        |
| Propojenost fyzické a energetické úrovně.....                          | 39        |
| Nádí, čakry .....  | 44        |
| Bandhy .....   | 50        |
| Propojenost fyzické a energetické úrovně s řídicími úrovněmi .....     | 52        |
| Úrovně řízení pohybu .....   | 55        |
| Ovlivnění automatického řízení pohybu – jak se dorozumět s tělem ..... | 58        |
| Mudry.....   | 61        |
| Rádžajóga – ašťangajóga – osm pilířů sebeutváření .....                | 63        |
| Jama.....  | 64        |
| Nijama.....  | 67        |
| Ásana.....   | 71        |
| Pránájáma.....   | 73        |
| Pratjáhára.....  | 74        |
| Dháráná, dhjána, samádhi.....  | 77        |
| <b>Principy pohybu .....</b>   | <b>81</b> |
| Gravitace.....   | 81        |
| Osa.....   | 82        |

|   |            |
|---|------------|
|   | <b>7</b>   |
| Opora .....   | 84         |
| Směr, záměr a smysluplnost pohybu.....  | 92         |
| Principy strečinku .....  | 96         |
| Principy pohybu a vývojová kineziologie .....   | 99         |
| Lokomoční stadia a vývojové pozice jako základ pro práci s ásanou<br>a zdravé cvičení.....  | 103        |
| Principy pohybu a jóga .....  | 112        |
| Složky praxe posturální jógy .....  | 117        |
| Dech a posturální jóga .....  | 121        |
| <b>Jógová terapie .....</b>   | <b>132</b> |
| Rovnováha a její složky.....  | 134        |
| Nástroje rovnováhy .....  | 138        |
| Techniky jógové terapie .....   | 139        |
| <b>Praxe .....</b>  | <b>142</b> |
| Praxe tělesných částí, které jsou důležitými vstupy do automatického<br>řízení pohybu ..... | 144        |
| Předklony .....   | 146        |
| Záklony .....   | 165        |
| Kočky .....   | 176        |
| Úklony.....   | 179        |
| Rotace.....   | 183        |
| Uvolnění kyčelních kloubů .....   | 191        |
| Střed těla, HSS, core .....   | 195        |
| Obrácené pozice .....   | 199        |
| Balanční pozice.....  | 203        |
| Relaxační pozice .....  | 205        |
| Praxe propriocepce .....  | 207        |
| <b>Závěrem... ..</b>  | <b>210</b> |
| <b>Slovníček pojmů / Rejstřík .....</b>   | <b>211</b> |
| <b>Seznam použité literatury a jiných informačních zdrojů .....</b>                         | <b>214</b> |