

7 Úvod

9 Medical Yoga

- 10 **Spiraldynamik® a jóga – pár snů**
- 10 Medical yoga – návod pro tělo
- 13 Strůjcem svého štěstí
- 14 **Jóga – uzdravující cesta k sobě samému**
- 14 Hathajóga – tělo jako prostor ke cvičení
- 16 Svadhája – analýza sebe sama
- 17 Prána – tok životní energie
- 17 Mukti – osvobození
- 19 **Od teorie k praxi**
- 20 Poznávání hranice: stimulační metoda
- 21 Pro a proti: účinek a vedlejší účinky
- 22 **Takto začínejte a končete své jógové seance**

Jógové sekvence

Zážitek plynulosti v józe: navzájem sladěné ásany se spojují v harmonickou a plynulou pohybovou sekvenci. Je to meditace v pohybu. Každá ze sedmi sérií cviků podporuje určitou oblast těla – zvolte si tu, která se pro vás hodí.

- 142 **Vitální pánev**
- 144 **Volné kyčle**
- 146 **Stabilní kříž**
- 148 **Pohyblivý hrudník**
- 150 **Silná kolena**
- 152 **Silná ramena**
- 154 **Zklidňování a uvolnění**



Medical Yoga – zdravá cesta

V *medical yoga* se spojují tisícileté poznatky jógy s moderními poznatky Spiraldynamik®. Na základě zkoumání evoluce, anatomie a moderní medicíny tak vzniká návod na anatomicky správné vedení pohybů. Objevte zákony přírody, archaické pohybové programy, které jsou od narození uloženy v těle každého člověka, a aplikujte je do klasických fyzických cvičení hathajógy. Tělo se tak stane cvičištem a pohyb uzdravující cestou k sobě samému. Získáte vnitřní stabilitu a rovnováhu, rozvinete sílu a zůstanete pohyblivými až do vysokého věku.



Vrána, Pes a spol. – ásany

Seznamte se postupně s těmi nejdůležitějšími ásany a jejich variacemi. S precizním zaměřením a koncentrací na detaily procítíte své vlastní tělo, jeho hranice a slabosti, ale i jeho silné stránky. Každá ásana má při tom specifické účinky na pohybové ústrojí a vnitřní orgány. 3D-grafiky vám ukáží, které tělesné struktury konkrétní ásana podporuje. Vybaveni těmito poznatky naleznete vhodná cvičení i při existujících obtížích. V lehkých obměnách jsou ásany přizpůsobeny pro každodenní život: prostorem pro cvičení se tak stane autobusová zastávka, kuchyně nebo dokonce kancelář.

25 Ásany

26 Stání a ležení

- 29 Strom
- 35 Bojovník
- 41 Trojúhelník
- 47 Protahování dolní končetiny
- 53 Šťastné dítě
- 59 Klidné jezero

64 Opírání a otáčení

- 67 Pes s hlavou dolů
- 73 Prkno
- 79 Vrána
- 85 Otočený běžec
- 91 Rotační sed
- 97 Krokodýl

102 Předklony a záklony

- 105 Předklon
- 111 Kleště
- 117 Pluh
- 123 Kobra
- 129 Velbloud
- 135 Královský holub

141 Jógové sekvence

156 Medicínské aspekty ásan

- 156 Ásany a příklady aplikace
- 159 Symptomy a oblasti těla – velmi prospěšné ásany
- 161 Informační zdroje
- 162 Věcný rejstřík
- 164 Klíčové vlivy ásan na vaše tělo