

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Úvod..... | 7 |
| Jak pracovat s touto knihou | 10 |
| O oběžných omylech o józe | 12 |
| O józe s nadhledem | 19 |
| Stupně (posturální) jógové praxe..... | 23 |
| Hledání vlastní formy..... | 27 |
| Skupinové lekce jógy..... | 28 |
| Základní jógové koncepty – teoretický základ praxe | 31 |
| Propojenost..... | 33 |
| Složky pohybu | 35 |
| Principy zdravého pohybu | 42 |
| Osa..... | 44 |
| Opora a záměr | 45 |
| Uvolnění přebytečného napětí a plnost dechu..... | 48 |
| Popis praxe | 51 |
| Hlava + krk | 53 |
| Obecná pravidla pro cvičení a běžný život | 54 |
| PRAXE..... | 54 |
| Vytahování se za temenem + pohled očí | 54 |
| Oční cviky + obličejová „jóga“ | 58 |
| Balanční cviky..... | 59 |
| Aktivita jazyka | 60 |
| Uvolnění krku..... | 61 |
| „Očista“ a uvolnění pomocí dechu..... | 62 |
| V jógových pozicích..... | 65 |
| Hrudník + ramenní pletenec + horní končetiny | 66 |
| Obecná pravidla pro cvičení a běžný život | 67 |
| PRAXE..... | 69 |
| Rozhýbání..... | 69 |
| Stabilita ramenního pletence | 82 |
| V jógových pozicích..... | 85 |
| Střed těla..... | 91 |
| Obecná pravidla pro cvičení a běžný život | 93 |
| PRAXE..... | 94 |
| Uvolnění | 94 |
| Mobilizace (rozhýbání)..... | 96 |
| Stabilizace (zpevnění)..... | 101 |

| | |
|--|------------|
| Břišní dechy a očistné techniky | 107 |
| V jógových pozicích..... | 111 |
| Pánev – křížokyčelní skloubení + kyčelní klouby | |
| + pánevní dno | 115 |
| Obecná pravidla pro cvičení a běžný život | 118 |
| PRAXE | 120 |
| Uvolnění a protažení..... | 120 |
| Iliopsoas (IP)..... | 129 |
| Zapojení rotátorů | 131 |
| Vývojová řada | 132 |
| Fasciální pomůcky – válce a míčky..... | 132 |
| V jógových pozicích..... | 132 |
| Dolní končetiny – kolena + kotníky + chodidla | 139 |
| PRAXE | 143 |
| Rozhýbání..... | 143 |
| Fasciální pomůcky – válce a míčky..... | 146 |
| Vnímání opory a rozložení váhy na chodidlech | 146 |
| V jógových pozicích..... | 147 |
| Sestavy | 153 |
| Výuka plného dechu | 154 |
| Lekce | 154 |
| Seznam cviků..... | 155 |
| Seznam videí..... | 163 |