

Obsah

Úvod	11
Poznámka k této knize	14
Předmluva	15
Předmluva: Zkušenosti jednoho dítěte s jógou	19
Proč právě jóga	21

1. Jak průvodce používat

Sekvence jógových pozic	28
Modifikace pozic a jednotlivých sezení	29
VYBERTE SI VLASTNÍ POZICE	30
Vybrané pozice svému dítěti předvedte	31
Ujistěte se, že je vaše dítě v pohodě	32
Poznámka o dýchání	34
Jak motivovat děti s diagnózou PAS, aby cvičily jógu	35

2. Jógová sekvence pro děti s diagnózou PAS

Zahřívací pozice	37
POZICE VSEDĚ	37
POZICE KOČKA	40
POZICE OTVÍRÁNÍ RAMEN	43
KROUŽENÍ KRKEM	48
POZICE HORA	52

ROLOVÁNÍ PÁTEŘE	55
POZICE ŽIDLE	58
Posilující pozice	61
POZICE TROJÚHELNÍK	62
POZICE ÚHEL STRANOU	66
POZICE STŘECHA (TAKÉ POZICE SKLONĚNÉHO PSA)	71
POZICE VÁLEČNÍK I	75
POZICE VÁLEČNÍK II	78
POZICE VE STOJE A V PŘEDKLONU (A A B)	82
POZICE STROM	86
Pozice uvolňující napětí	90
POZICE SFINGA	91
POZICE LOŽKA	94
POZICE MOST	98
Uklidňující pozice	100
POZICE HŮL	101
HLUBOKÝ PŘEDKLON VSEDĚ	103
PŘEDKLON S ROZTAŽENÝMA NOHAMA	107
PŘEDKLON HLAVY KE KOLENŮM	110
POZICE MOTÝLEK	113
POZICE MOTÝLEK VLEŽE	118
ROTACE PÁTEŘE VSEDĚ	120

SNADNÁ ROTACE PÁTEŘE	122
POZICE DÍTĚ	125
POZICE MRTVOLA	128

3. Jógové dýchání

Dýchání Udždžájí	133
Technika dýchání pro rozzářené čelo	134
Dýchání se stočeným jazykem	135
Dech Lva	137
Střídavé dýchání nosní dírkou	139

4. Kratší jógové sekvence

Krátká sekvence 1	144
Krátká sekvence 2	144

Odkazy / Bibliografie	146
---------------------------------	-----