

Obsah

Předmluva	11
Úvod	15
Umění a věda sestavování lekcí	15
Část první - Základy a principy	19
Kapitola první	21
Filozofie a principy sestavování lekcí jógy	21
Tradiční přístupy k vytváření sestav	22
Parinamavada a vinjása krama	26
Princip první: Od jednoduchého ke komplexnímu	30
Princip druhý: Od dynamického ke statickému neboli Pohybem ke klidu	31
Princip třetí: Kultivace energetické rovnováhy	32
Princip čtvrtý: Integrace efektů akcí	33
Princip pátý: Kultivace udržitelné sebetransformace	34
Kapitola druhá	37
Oblouková struktura lekcí jógy	37
Začátek procesu jógy	40
Zahřátí a probuzení těla	44
Cesta k cíli	48
Objevování vrcholu	51
Integrace	52
Kapitola třetí	55
Sestavování dle skupin ásan	55
Základní vlastnosti ásan	55
Pozice vestoje	56
Probuzení „core“, středu těla	59
Ásany na pažích	61
Záklony	65
Zkruty	69
Předklony	71
Pozice na otevírání kyčlí	73
Obrácené pozice	75
Šavásana	78
Další krok v sestavování lekcí	81
Kapitola čtvrtá	83
Sestavování ásanových instrukcí	83
Učit co umíte	83
Krok první: Předvedení ásan	84
Krok druhý: Přejechy do ásan	86
Krok třetí: Zdokonalování ásan	89
Krok čtvrtý: Zdokonalování ásan	95

Krok pátý: Vstřebání a integrace účinků ásan	96
Řazení instrukcí v rámci skupiny ásan	96

Část druhá – Sestavování lekcí pro začátečníky, mírně pokročilé a pokročilé studenty **105**

Kapitola pátá	106
Súrja namaskáry – pozdravy slunci	106
Súrja namaskár A	110
Súrja namaskár B	114
Kapitola šestá	119
Úvodní lekce a lekce pro začátečníky	119
Vytváření a učení sestav pro začátečníky	122
Sestavy pro lekce začátečníků	124
Kapitola sedmá	142
Středně pokročilé lekce	142
Vytváření a učení sestav pro středně pokročilé	144
Kapitola osmá	169
Pokročilé lekce	169
Vytváření a učení lekcí pokročilé úrovně	171
Sestavy pro lekce pokročilých	173

Část třetí – Sestavování lekcí pro různé fáze života **199**

Kapitola devátá	201
Sestavování lekcí pro děti	201
Vytváření sestav pro děti ve věku 6–10 let	203
Vytváření sestav pro děti ve věku 11–13 let	205
Vytváření sestav pro děti ve věku 14–18 let	207
Kapitola desátá	211
Sestavování lekcí pro ženy	211
Praxe jógy během menstruace	213
Praxe jógy během těhotenství	214
Sestavy podle stadia těhotenství	217
Obecné doporučení a sestavy pro druhý trimestr	221
Obecné doporučení a sestavy pro třetí trimestr	226
Obecná doporučení a sestavy pro období po porodu	230
Sestavy pro období menopauzy	232
Kapitola jedenáctá	238
Sestavování lekcí pro seniory	238
Sestavy jógy pro seniory	240
Vytváření a výuka lekcí pro seniory	240

Část čtvrtá – Sestavování lekcí pro zdraví a pohodu **247**

Kapitola dvanáctá	249
Rozvoj emocionálního a mentálního zdraví	249

Kapitola třináctá	257
Sestavy podle čaker	257
Múladhára čakra	258
Svádhišthána čakra	260
Manipúra čakra	264
Anaháta čakra	267
Višuddha čakra	269
Ádžná čakra	272
Sahasrára čakra	273
Kapitola čtrnáctá	276
Sestavy podle ájurvédy	276
Jógové sestavy pro rovnováhu dóš	277
Část pátá – Skládání skládačky	285
Kapitola patnáctá	287
Další tipy pro sestavování lekcí jógy	287
Příloha A	303
Slovník	303
Příloha B	310
Stavební prvky ásan	310
Příloha C	387
Sestavování lekcí jógy – pracovní listy	387
Obecné prvky lekce	388
Příloha D	391
Populární sestavy hatha jógy	391
Příloha E	397
Doplňující zdroje	397
Teaching Yoga Resource Center	397
Bibliografie	398
Rejstřík	406
O autorovi	412