

Obsah

ÚVOD: Příběh spolupráce, inovace a perspektivy	13
--	----

ČÁST I

ZÁKLADY JÓGOVÉ TERAPIE

1. Co znamená jógová terapie?	19
<i>Pochopte individuální povahu jógové terapie při vytváření osobního plánu cvičení, které podporuje zdravý životní styl a dlouhověkost.</i>	
Jóga vs. jógová terapie	20
Jógová terapie jako součást životního stylu	20
Důkazů přibývá	21
Holistický vs. lékařský model léčení	22
Jógová terapie jako výzva k osobní akci	23
Pohyb jako klíč ke zdraví a dlouhověkosti	24
Proč potřebujeme jógovou terapii v moderní době?	25
Individualismus a zvědavost	26
2. Nácvik pohybových dovedností	29
<i>Zlepšete účinnost a kvalitu svých pohybů na základě příkladů různých cviků a objevujte své možnosti, protože tím získáte větší pohybový rozsah pro další životní aktivity.</i>	
Pohybový systém	29
Kosti, svaly a fascie	31
Nervový systém	35
Efektivní pohyb: Co to je a jak nám pomáhá	39
Kvalita pohybu	41
Učení novým činnostem a zlepšování již naučených	44
Význam ověřování pohybu	49
Jak zlepšit účinnost	50

3. Propojení mozku a těla	53
<i>Získejte somatické poznatky o svém těle a seznamte se s konceptem uvědomění – rozlišení – začlenění jako nástrojem pohybového tréninku jógové terapie.</i>	
Jógová terapie a somatické vzdělávání	54
Princip uvědomění – rozlišení – začlenění	59
Význam obnovování a vytváření nových vzorců	64
Pohybové návyky a zranění	65
4. Rozvoj soustředění	67
<i>Zjistěte, jak dýchání, smyslové vnímání, vizualizace a jejich vědomá aplikace zlepšují prožitky v každodenních aktivitách života.</i>	
Jógová terapie nejsou jen ásany	67
Síla dýchání	68
Dýchání a redukce stresu	71
Uvědomění smyslů	74
Vizualizace	77
Bháva nebo duševní postoje	80
Vědomá pozornost (Mindfulness)	81

ČÁST II

ZÁKLADY CVIČENÍ

5. Základní pokyny a rady	87
<i>Naučte se pohybová schémata pro podporu zdraví a dlouhověkosti a zjistěte, co vám pomůže vytěžit ze cvičení maximum.</i>	
Chvála rozdílům	89
Vytvoření tréninku na základě kladení otázek a zvědavosti	92
Místa, kde můžete cvičit	92
Začínáme s pomůckami	93
Vše dohromady v pozici hory	97
6. Dýchání a relaxace	103
<i>Pročtěte svůj dech vždy, když se jej učíte sladit s různými jógovými pozicemi pro relaxaci a meditaci.</i>	
Dýchání a jóga	103
Relaxace a meditace	109

7. Prevence zranění	119
<i>Snižte nebezpečí zranění pomocí cvičení, která pomáhají postupně modifikovat pohyby a posilovat tělo, aby bylo odolnější, pružnější a obratnější.</i>	
Převzmete odpovědnost za své zdraví a bezpečnost	120
Bez zranění při jakékoliv činnosti	134

ČÁST III

JAK DOSÁHNOUT CELOŽIVOTNÍ TĚLESNÉ ZDATNOSTI

8. Záměry a souvislosti	141
<i>Prověřujte své vědomé úsilí cvičit jógu a své záměry, je to způsob, který vám pomůže rozlišovat zkušenosti z jógového cvičení a z běžných denních aktivit.</i>	
Co je to záměr?	142
Vytváření spojení	143
Uvedení do praxe	145
Úvod do ásán – přehled kategorií	145
Rozlišení kloubů	147
9. Pozice zaměřené na spinální pohyb	159
<i>Naučte se základní pozice a variace pro předklon, záklon, úklon a zkrut.</i>	
Shrnutí procesu uvědomění	159
Shrnutí procesu rozlišení	160
Shrnutí procesu začlenění	161
Předklony	162
Záklony	169
Úklony	176
Zkruty	180
10. Variace na tradiční pozice	189
<i>Seznamte se s pozicemi a variacemi pro střed těla, stoj, rovnováhu a kyčle, resp. pohyblivost v bocích.</i>	
Pozice pro střed těla	190
Pozice ve stoji	201
Rovnovážné pozice	216
Pozice pro „otevření“ kyčlí	226

11. Udržení zdatnosti a aktivity	239
<i>Udržujte a obnovujte cvičení, učte se a adaptujte pohyby tím, že si stanovíte cíle, soustředíte se na přechody pohybů či cviků mezi jednotlivými částmi těla, udržíte tak pružnost, obratnost a rovnováhu těla i mysli.</i>	
Stanovení cílů	240
Přechody	241
Dynamika v přechodech	242
Přenos dynamiky do denních aktivit	244
Cvičení ásan pro proprioreceptory	245
Aktivní po celý život	247
Pár slov závěrem ke konceptu uvědomění – rozlišení – začlenění	249
Seznam jógových pozic	251
Odkazy	253
O autorech	256