

OBSAH

	Strana
Část 1.	
Hlavní zásady jógy	4
Co je jóga	4
Jóga a naše kondice	6
Význam přípravného stadia jógy	7
Zaměření přípravného stadia jógy	8
Jak může jóga působit na zdraví	10
Některé principy léčebných postupů z hlediska jógy	12
Jóga a prevence	15
Pěstování osobních postojů	17
Úloha psychiky při vzniku chorobných stavů	19
Jaký je žádoucí stav psychiky v józe	21
Nežádoucí způsoby chování	23
Zásady duševní hygieny v józe	24
Jak dosáhnout vyrovnaného způsobu reagování	26
Vědomé řízení	27
Pěstování způsobů chování	28
Význam postojů ne-násilnosti	30
Jóga a sex	31
Způsoby vylučování negativních tlaků	32

Obecný způsob ovlivňování reaktivity organismu jógou	33
Pojem a význam aktivity posturálního substrátu	35
Význam tonických a motorických reakcí	35
Rizika jógových cvičení	37
Kdy jógu necvičit	39
Od kdy cvičit jógu	40
Cvičení poloh, ásany	41
Zaujímání poloh	42
Chyby při zaujímání poloh	45
Stahy a zádrže	48
Jógová dýchací cvičení	49
Zásady diety v józe	50
Džhána jako způsob formování psychiky	51
Část 2.	
Praxe rekondičních cvičení s prvky jógy	52
Základní zásady jógy	52
Cíl rekondičních cvičení s prvky jógy	55
Pravidla rekondičního cvičení s prvky jógy u jedinců se sníženou tělesnou výkonností	56
Základní pojmy rekondičních cvičení s prvky jógy	57
Vlastní rekondiční cvičení s prvky jógy	58
Dechová cvičení	59
Cílené dechové cviky	62

Spinální cviky	70
Oční cvičení	75
Ušní masáže	78
Cviky pro uvolňování kloubů	79
Cviky pro uvolnění nejčastěji zkrácených svalů	86
Cviky pro posilování nejčastěji ochablých svalových skupin	91
Introspekce a koncentrace	97
Jógové polohy - ásany pro cvičení se sníženou kondicí	98
Relaxace	107
Pránájamické dýchání	115
Mudry	119
Praktiky k odstranění bloků - průchodnosti nosních cest	121
Očistné techniky - krijá	122
Uzávěry - bandhy	125
Čakry	126
Postupy v rekondičních cvičeních s prvky jógy	126
Závěr	127
Literatura	128