

Obsah

Seznam zkratek.....	8
Úvod.....	9
Proč je potřeba znát principy pohybu.....	11
Co je to jóga.....	13
Teoretická východiska	18
Paňčakóša	18
Propojenost	23
Propojenost na fyzické úrovni	25
Pojivová tkáň	25
Tensegrita.....	33
Tělo jako jeden sval a svalové řetězce.....	36
Možná omezení na fyzické úrovni	37
Propojenost fyzické a energetické úrovně.....	39
Nádí, čakry	44
Bandhy	50
Propojenost fyzické a energetické úrovně s řídicími úrovněmi	52
Úrovně řízení pohybu	55
Ovlivnění automatického řízení pohybu – jak se dorozumět s tělem	58
Mudry.....	61
Rádžajóga – aštángajóga – osm pilířů sebeutváření	63
Jama.....	64
Nijama.....	67
Ásana.....	71
Pránájáma.....	73
Pratjáhára.....	74
Dháraná, dhjána, samádhi.....	77
Principy pohybu	81
Gravitace.....	81
Osa.....	82

	7
Opora	84
Směr, záměr a smysluplnost pohybu.....	92
Principy strečinku	96
Principy pohybu a vývojová kineziologie	99
Lokomoční stadia a vývojové pozice jako základ pro práci s ásanou a zdravé cvičení.....	103
Principy pohybu a jóga	112
Složky praxe posturální jógy	117
Dech a posturální jóga	121
Jógová terapie	132
Rovnováha a její složky.....	134
Nástroje rovnováhy	138
Techniky jógové terapie	139
Praxe	142
Praxe tělesných částí, které jsou důležitými vstupy do automatického řízení pohybu	144
Předklony	146
Záklony	165
Kočky	176
Úklony.....	179
Rotace.....	183
Uvolnění kyčelních kloubů	191
Střed těla, HSS, core	195
Obrácené pozice	199
Balanční pozice.....	203
Relaxační pozice	205
Praxe propiocepce	207
Závěrem... ..	210
Slovníček pojmů / Rejstřík	211
Seznam použité literatury a jiných informačních zdrojů	214