

Obsah

Předmluva	11
Úvod do léčení ájurjógu	13
Kapitola 1 · Základy léčení jógu	15
Vnitřní postoj rozhoduje o účinku	15
Rozpoznat a změnit nesprávné držení těla	16
Umění šťastné námahy	22
Individuální přizpůsobení	23
Léčivá síla dýchacích technik jógy	25
Dech vede pohyb	26
Kapitola 2 · Strukturální léčení jógu	29
Pravidla a doporučení, jak cvičit	29
Cvičení kloubů	30
Zdravé chodidlo a pevný postoj (anatomie/teorie)	38
Program pro ty, kdo mají vybočenou a plochou nohu	40
Zdravá kolena a stabilita (anatomie/teorie)	48
Program pro ty, kdo mají bolesti kolen	49
Zdravé kyčle a volnost pohybu (anatomie/teorie)	57
Program pro zdravé a pohyblivé kyčle	60
Program pro zdravé a silné kyčle	68
Zdravá pánev a přirozený postoj (anatomie/teorie)	76
Program pro vitální pánev a zdravé iliosakrální klouby	78
Spodní část zad a narovnávání páteře (anatomie/teorie)	85
Program pro uvolněnou spodní část zad	88
Program posilování spodní části zad	97
Vychýlení páteře do strany/skolióza (anatomie/teorie)	107
Program pro ty, kdo mají skoliózu ve spodní části zad	109
Program pro ty, kdo mají skoliózu v horní části zad	116
Horní části zad a rozevření hrudníku (anatomie/teorie)	124
Program pro ty, kdo mají kyfózu/kulatá záda	126
Uvolněná ramena a šíje (anatomie/teorie)	135
Program uvolňování ramen a šíje	138
Program posilování ramen a šíje	146
Kapitola 3 · Léčení chronických potíží jógu	155
Program pro ty, kdo mají astma	155
Co radí ájurvéda při astmatu	161
Program pro ty, kdo mají vysoký tlak	162
Co radí ájurvéda při vysokém tlaku (hypertonie)	168



Program pro ty, kdo potřebují podnitit trávení a upevnit emocionalitu	169
Co radí ájurvéda při nadváze a otylosti	176
Program odbourávání stresu	177
Co radí ájurvéda při stresu	181
Kapitola 4 · Léčení a transformace	182
Sebeakceptace	182
Sebereflexe	183
Sebepoznání	183
Samoléčení	184
Transformace pomocí meditace	184
Pět stupňů meditace	185
Seznam ásan	187