

OBSAH

O NIKOL A JEJÍM JÓGOVÉM PŘÍSTUPU	7
ÚVOD	8
FASCIE	10
<i>Základní struktura tkáně</i>	11
<i>Proč jsou fascie fascinující?</i>	14
JÓGA A SPOJENÍ SE SVĚTEM FASCIÍ	22
<i>Jóga</i>	22
<i>Jóga ve spojení s fasciemi</i>	26
<i>Princip jin a jang</i>	28
<i>Jin jóga</i>	29
V ČEM JE TAJEMSTVÍ JÓGY SE ZAMĚŘENÍM NA FASCIE?	32
<i>a – Variabilita pohybu</i>	32
Dodržování principu napřímení	34
Pánev jako základ(na)	36
Pandikulace	37
<i>b – Tensegrita</i>	37
<i>c – Práce ve fasciálních liniích a propojení s meridiány</i>	38
Fasciální linie – řetězce	38
Meridiány	46
<i>d – Tajemství pružného těla</i>	47
Elastické pružení	48
<i>e – Tajemství doteku</i>	48
<i>f – Hlas a vibrace</i>	49
SESTAVA PRO PŘEDNÍ POVRCHOVOU LINII, TENSEGRITA V JÓZE	54
<i>Tensegrita v józe</i>	70

SESTAVA PRO ZADNÍ POVRCHOVOU LINII, MYOFASCIÁLNÍ AUTOMASÁŽ	72
Myofasciální automasáž	88
SESTAVA PRO SPIRÁLNÍ LINII, MERIDIÁNY	90
Meridiány a kouzlo propojení s liniemi	108
SESTAVA PRO LATERÁLNÍ/BOČNÍ LINII A VARIABILITA POHYBŮ	112
Pružné tělo aneb různé druhy protažení	125
SESTAVA PRO HLUBOKOU PŘEDNÍ LINII	130
Význam mantry	148
Dech a dechové techniky	148
SESTAVA PRO FUNKČNÍ A PAŽNÍ LINIE	150
VÝZNAM RELAXACE, MEDITACE A JEJICH ÚČINKY PRO ŽIVOT	170
Relaxace	172
Meditace	174
Závěr	178
O autorce	179
Poděkování	180
Zdroje a doporučená literatura	183