

Obsah

Seznam zkratk.....	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
Dhárána, dhjána, samádhi.....	77
Principy pohybu.....	81
Gravitace.....	81
Osa.....	82

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 propriocepce	207
Závěrem... ..	210
Slovníček pojmů / Rejstřík	211
Seznam použité literatury a jiných informačních zdrojů	214