

# Obsah

Úvod.....	7
<b>Jak pracovat s touto knihou .....</b>	<b>10</b>
<b>O oběžných omylech o józe .....</b>	<b>12</b>
<b>O józe s nadhledem .....</b>	<b>19</b>
<b>Stupně (posturální) jógové praxe.....</b>	<b>23</b>
Hledání vlastní formy .....	27
Skupinové lekce jógy.....	28
<b>Základní jógové koncepty – teoretický základ praxe .....</b>	<b>31</b>
Propojenost .....	33
<b>Složky pohybu .....</b>	<b>35</b>
<b>Principy zdravého pohybu .....</b>	<b>42</b>
Osa.....	44
Opora a záměr .....	45
Uvolnění přebytečného napětí a plnost dechu .....	48
<b>Popis praxe .....</b>	<b>51</b>
<b>Hlava + krk .....</b>	<b>53</b>
Obecná pravidla pro cvičení a běžný život .....	54
PRAXE.....	54
Vytahování se za temenem + pohled očí .....	54
Oční cviky + obličejová „jóga“ .....	58
Balanční cviky.....	59
Aktivita jazyka .....	60
Uvolnění krku.....	61
„Očista“ a uvolnění pomocí dechu.....	62
V jógových pozicích.....	65
<b>Hrudník + ramenní pletenec + horní končetiny .....</b>	<b>66</b>
Obecná pravidla pro cvičení a běžný život .....	67
PRAXE.....	69
Rozhýbání.....	69
Stabilita ramenního pletence .....	82
V jógových pozicích.....	85
<b>Střed těla .....</b>	<b>91</b>
Obecná pravidla pro cvičení a běžný život .....	93
PRAXE.....	94
Uvolnění .....	94
Mobilizace (rozhýbání).....	96
Stabilizace (zpevnění) .....	101

---

Břišní dechy a očištné techniky .....	107
V jógových pozicích.....	111
<b>Pánev – křížokyčelní skloubení + kyčelní klouby</b>	
<b>+ pánevní dno .....</b>	<b>115</b>
Obecná pravidla pro cvičení a běžný život .....	118
PRAXE .....	120
Uvolnění a protažení.....	120
Iliopsoas (IP).....	129
Zapojení rotátorů .....	131
Vývojová řada .....	132
Fasciální pomůcky – válce a míčky.....	132
V jógových pozicích.....	132
<b>Dolní končetiny – kolena + kotníky + chodidla .....</b>	<b>139</b>
PRAXE .....	143
Rozhýbání.....	143
Fasciální pomůcky – válce a míčky.....	146
Vnímání opory a rozložení váhy na chodidlech .....	146
V jógových pozicích.....	147
<b>Sestavy .....</b>	<b>153</b>
<b>Výuka plného dechu.....</b>	<b>154</b>
<b>Lekce .....</b>	<b>154</b>
<b>Seznam cviků.....</b>	<b>155</b>
<b>Seznam videí.....</b>	<b>163</b>