

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| PODĚKOVÁNÍ | 7 |
| PŘEDMLUVA | 13 |
| ÚVOD | 15 |
| | |
| KAPITOLA JEDNA | |
| TRADIČNÍ KOŘENY MODERNÍ JÓGY | 19 |
| VÉDY | 19 |
| UPANIŠADY | 21 |
| BHAGAVADGÍTA | 22 |
| PATAŇŽALIHO JÓGA SÚTRY | 23 |
| TANTRA | 28 |
| HATHAJÓGA: HATHAJÓGA PRADIPIKA, GHÉRANDA SAMHITÁ, ŠIVA SAMHITÁ | 31 |
| CESTA K MODERNÍ HATHAJÓZE | 34 |
| | |
| KAPITOLA DVĚ | |
| MODERNÍ HATHAJÓGA | 36 |
| CESTA JÓGY NA ZÁPAD | 37 |
| MODERNÍ STYLY HATHAJÓGY | 40 |
| PALETA STYLŮ UČITELE JÓGY | 54 |
| | |
| KAPITOLA TŘI | |
| JEMNOHMOTNÁ ENERGIE | 56 |
| PĚT OBALŮ TĚLA | 56 |
| PRÁNA | 58 |
| NÁDÍ | 60 |
| BANDHY | 61 |
| ČAKRY | 62 |
| GUNY | 63 |
| DÓŠI | 65 |
| ZDŮRAZNĚNÍ JEMNOHMOTNÉ ENERGIE V HODINÁCH JÓGY | 67 |

| | |
|---|------------|
| KAPITOLA ČTYŘI | |
| POHYB A STRUKTURA TĚLA | 68 |
| CHODIDLA | 68 |
| KOLENA | 70 |
| PÁNEV | 74 |
| OBLAST BŘICHA | 76 |
| PÁTEŘ | 78 |
| RAMENA, PAŽE A RUCI | 83 |
| ANATOMIE PŘI VÝUCE | 87 |
| | |
| KAPITOLA PĚT | |
| JAK VYTVOŘIT PROSTOR PRO SEBETRANSFORMACI | 89 |
| VHODNÝ PROSTOR | 90 |
| USPOŘÁDÁNÍ A ROZVRŽENÍ CVIČEBNY | 92 |
| ÚROVNĚ KURZŮ A CELKOVÉ PŘEDPOKLADY | 93 |
| ETIKETA KURZU | 94 |
| PROBOUZENÍ DUCHOVNÍHO PROSTŘEDÍ | 95 |
| ARCHETYPY A MYTOLOGIE | 99 |
| TVOŘENÍ PROSTORU PRO VNÍMÁNÍ ŠTĚSTÍ | 103 |
| PROSTOR PRO LÉČENÍ A VNITŘNÍ PROBOUZENÍ | 104 |
| UDRŽOVÁNÍ SJEDNOCENOSTI | 107 |
| | |
| KAPITOLA ŠEST | |
| TECHNIKY A PROSTŘEDKY VYUČOVÁNÍ JÓGY | 108 |
| JAK VYUČOVAT TOHO, KDO STOJÍ PŘED VÁMI | 108 |
| HLAS A JAZYK | 114 |
| ZÁKLADNÍ PRVKY PRAKTIKOVÁNÍ ÁSAN | 115 |
| VEDENÍ ÁSAN | 123 |
| ZÁKLADNÍ PRINCIPY PŘI POSKYTOVÁNÍ FYZICKÉ DOPOMOCI A OPRAVOVÁNÍ STUDENTŮ | 133 |
| MODIFIKACE, VARIACE A POUŽÍVÁNÍ POMŮCEK | 138 |
| SLOUČENÍ VŠECH PRINCIPŮ | 138 |

| | |
|---|------------|
| KAPITOLA SEDM | |
| VÝUKA ÁSAN | 140 |
| SURYA NAMASKARA: POZDRAV SLUNCI | 140 |
| ÁSANY VESTOJE | 153 |
| KULTIVACE STŘEDU TĚLA | 163 |
| ROVNOVÁŽNÉ POZICE NA PAŽÍCH | 166 |
| ZÁKLONY | 173 |
| ROTACE V SEDU A V LEHU NA ZÁDECH | 183 |
| PŘEDKLONY A POZICE OTEVÍRAJÍCÍ KYČLE | 187 |
| OBRÁCENÉ POLOHY | 199 |
| SAVÁSANA | 204 |
| | |
| KAPITOLA OSM | |
| VYUČOVÁNÍ PRÁNÁJÁMY | 205 |
| OBJEVENÍ A ROZVOJ PRÁNÁJÁMY | 206 |
| MODERNÍ POZNATKY O RESPIRACI | 207 |
| VYUČOVÁNÍ ZÁKLADNÍHO VĚDOMÍ DECHU | 209 |
| KULTIVACE TOKU DECHU | 210 |
| UDŽDŽÁJÍ PRÁNÁJÁMA: ZÁKLADNÍ JÓGOVÝ DECH | 212 |
| PROHLUBOVÁNÍ DECHOVÝCH TECHNIK | 213 |
| VĚDOMÉ ZJEMŇOVÁNÍ ENERGIE | 223 |
| | |
| KAPITOLA DEVĚT | |
| VÝUKA MEDITACE | 224 |
| CESTA MEDITACE PODLE PATAŇDŽALIHO: PRATJÁHÁRA, DHÁRANÁ, DHJÁNA | 225 |
| USEDNUTÍ | 227 |
| ŠEST TECHNIK ŘÍZENÉ MEDITACE | 228 |
| KDY MEDITOVAT | 231 |
| MEDITACE UPROSTŘED PLYNUTÍ TĚLA A DECHU | 231 |

| | |
|---|------------|
| KAPITOLA DESET | |
| PLÁNOVÁNÍ A USPOŘÁDÁNÍ LEKCÍ | 233 |
| ZÁKLADNÍ OBLOUKOVÁ STRUKTURA LEKCE | 236 |
| TVOŘENÍ SESTAV V RÁMCI I MIMO RÁMEC SKUPIN ÁSAN | 240 |
| PLÁNOVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH LEKCÍ | 244 |
| SESTAVA PRO OBDOBÍ MENSTRUACE | 251 |
| SESTAVA SE ZAMĚŘENÍM NA ČAKRY | 252 |
| OBLÍBENÉ HATHAJÓGOVÉ ŘADY | 253 |
| TVOŘENÍ LEKCÍ | 257 |
| | |
| KAPITOLA JEDENÁCT | |
| SPECIÁLNĚ ZAMĚŘENÁ VÝUKA | 258 |
| JÓGOVÍ NOVÁČCI | 258 |
| PRÁCE S PORANĚNÍMI | 260 |
| JAK PRACOVAT S DEPRESÍ | 270 |
| JAK PRACOVAT S TĚHOTNÝMI STUDENTKAMI | 271 |
| VÝUKA V ALTERNATIVNÍM PROSTŘEDÍ | 275 |
| | |
| KAPITOLA DVANÁCT | |
| JÓGA JAKO POVOLÁNÍ | 278 |
| ŠKOLENÍ A CERTIFIKÁTY PRO UČITELE JÓGY | 278 |
| INDIVIDUÁLNÍ VÝUKA | 280 |
| MOŽNOSTI VYUČOVÁNÍ A ODMĚNY | 281 |
| ZAČÍNÁME UČIT | 283 |
| POJIŠTĚNÍ ODPOVĚDNOSTI ZA ŠKODU | 284 |
| CESTA UČITELE | 284 |
| | |
| DODATEK | |
| PODKLADY PRO VÝUKU JÓGY | 285 |
| SLOVNÍK | 295 |
| SEZNAM ÁSAN | 303 |
| ROZBOR ÁSAN | 312 |
| POZNÁMKY | 332 |
| PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY | 339 |
| REJSTŘÍK | 347 |
| O AUTOROVI | 354 |