

# Obsah

<b>Předmluva</b>	<b>11</b>
<b>Úvod</b>	<b>15</b>
Umění a věda sestavování lekcí	15
<b>Část první – Základy a principy</b>	<b>19</b>
<hr/>	
<b>Kapitola první</b>	<b>21</b>
Filozofie a principy sestavování lekcí jógy	21
Tradiční přístupy k vytváření sestav	22
Parinamavada a vinjása krama	26
Princip první: Od jednoduchého ke komplexnímu	30
Princip druhý: Od dynamického ke statickému neboli Pohybem ke klidu	31
Princip třetí: Kultivace energetické rovnováhy	32
Princip čtvrtý: Integrace efektů akcí	33
Princip pátý: Kultivace udržitelné sebetransformace	34
<b>Kapitola druhá</b>	<b>37</b>
Oblouková struktura lekcí jógy	37
Začátek procesu jógy	40
Zahřátí a probuzení těla	44
Cesta k cíli	48
Objevování vrcholu	51
Integrace	52
<b>Kapitola třetí</b>	<b>55</b>
Sestavování dle skupin ásan	55
Základní vlastnosti ásan	55
Pozice vestoje	56
Probuzení „core“, středu těla	59
Ásany na pažích	61
Záklony	65
Zkruty	69
Předklony	71
Pozice na otevírání kyčlí	73
Obrácené pozice	75
Šavásana	78
Další krok v sestavování lekcí	81
<b>Kapitola čtvrtá</b>	<b>83</b>
Sestavování ásanových instrukcí	83
Učit co umíte	83
Krok první: Předvedení ásan	84
Krok druhý: Přejechy do ásan	86
Krok třetí: Zdokonalování ásan	89
Krok čtvrtý: Zdokonalování ásan	95

Krok pátý: Vstřebání a integrace účinků ásan	96
Řazení instrukcí v rámci skupiny ásan	96
<b>Část druhá – Sestavování lekcí pro začátečníky, mírně pokročilé a pokročilé studenty</b>	<b>105</b>
<hr/>	
<b>Kapitola pátá</b>	<b>106</b>
Súrja namaskáry – pozdravy slunci	106
Súrja namaskár A	110
Súrja namaskár B	114
<b>Kapitola šestá</b>	<b>119</b>
Úvodní lekce a lekce pro začátečníky	119
Vytváření a učení sestav pro začátečníky	122
Sestavy pro lekce začátečníků	124
<b>Kapitola sedmá</b>	<b>142</b>
Středně pokročilé lekce	142
Vytváření a učení sestav pro středně pokročilé	144
<b>Kapitola osmá</b>	<b>169</b>
Pokročilé lekce	169
Vytváření a učení lekcí pokročilé úrovně	171
Sestavy pro lekce pokročilých	173
<b>Část třetí – Sestavování lekcí pro různé fáze života</b>	<b>199</b>
<hr/>	
<b>Kapitola devátá</b>	<b>201</b>
Sestavování lekcí pro děti	201
Vytváření sestav pro děti ve věku 6–10 let	203
Vytváření sestav pro děti ve věku 11–13 let	205
Vytváření sestav pro děti ve věku 14–18 let	207
<b>Kapitola desátá</b>	<b>211</b>
Sestavování lekcí pro ženy	211
Praxe jógy během menstruace	213
Praxe jógy během těhotenství	214
Sestavy podle stadia těhotenství	217
Obecné doporučení a sestavy pro druhý trimestr	221
Obecné doporučení a sestavy pro třetí trimestr	226
Obecná doporučení a sestavy pro období po porodu	230
Sestavy pro období menopauzy	232
<b>Kapitola jedenáctá</b>	<b>238</b>
Sestavování lekcí pro seniory	238
Sestavy jógy pro seniory	240
Vytváření a výuka lekcí pro seniory	240
<b>Část čtvrtá – Sestavování lekcí pro zdraví a pohodu</b>	<b>247</b>
<hr/>	
<b>Kapitola dvanáctá</b>	<b>249</b>
Rozvoj emocionálního a mentálního zdraví	249

<b>Kapitola třináctá</b>	<b>257</b>
Sestavy podle čaker	257
Múladhára čakra	258
Svádhisthána čakra	260
Manipúra čakra	264
Anaháta čakra	267
Višuddha čakra	269
Ádžňá čakra	272
Sahasrára čakra	273
<b>Kapitola čtrnáctá</b>	<b>276</b>
Sestavy podle ájurvédy	276
Jógové sestavy pro rovnováhu dóš	277
<b>Část pátá – Skládání skládačky</b>	<b>285</b>
<hr/>	
<b>Kapitola patnáctá</b>	<b>287</b>
Další tipy pro sestavování lekcí jógy	287
<b>Příloha A</b>	<b>303</b>
Slovník	303
<b>Příloha B</b>	<b>310</b>
Stavební prvky ásan	310
<b>Příloha C</b>	<b>387</b>
Sestavování lekcí jógy – pracovní listy	387
Obecné prvky lekce	388
<b>Příloha D</b>	<b>391</b>
Populární sestavy hatha jógy	391
<b>Příloha E</b>	<b>397</b>
Doplňující zdroje	397
Teaching Yoga Resource Center	397
<b>Poznámky</b>	<b>398</b>
<b>Bibliografie</b>	<b>404</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>412</b>
<b>O autorovi</b>	<b>418</b>