

# OBSAH

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

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