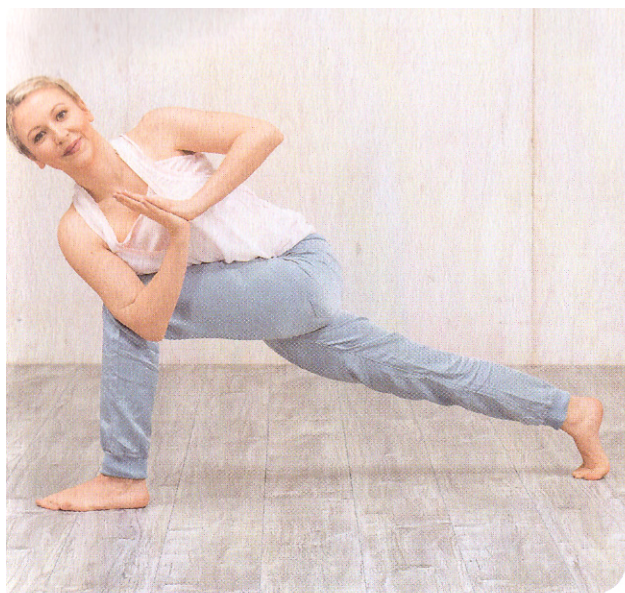




Obsah

Milé čtenářky, milí čtenáři	7	Trénink fascií v jin-józe a power-józe	33
Jóga a fascie – setkání Východu se Západem	9	Jak se trénují fascie?	34
Fascie a jóga – co je spojuje?	10	Jak fasciální trénink působí?	34
Co jsou fascie?	10	Jaké jsou zásady tréninku?	34
Jakou funkci fascie mají?	11	Trénink fascií v jin-józe	38
Fascie – náš šestý smysl	12	Zahřívání	39
Jóga v novém světě	14	Dítě	40
SPECIÁL: Bolesti zad a fascie	16	Žába	40
Fasciální řetězce	20	Výpad z kleku	42
Umístění a aktivace fasciálních řetězců	21	Srnka (bdící)	44
Zadní povrchová linie	21	Holub (bdící)	44
Přední povrchová linie	22	Srnka (spící)	46
Laterální linie	24	Královský holub (spící)	46
Spirální linie	25	Předklon v sedu roznožném	48
Linie paží	26	Pozice vnitřní blaženosti	48
Funkční linie	28	Čtverec	50
Hluboká přední linie	28	Kráva	50
SPECIÁL: Fasciální řetězce a meridiány	30	Kleště	52
		Sed na patách	54
		Sed na prstech	54
		Hrdina	56
		Přetočení vleže	58



Přetočení vleže II	58	Předklon ve stoji rozkrocném s rotací	100
Šťastné dítě	60	Půlměsíc ve stoji	102
Půlměsíc	62	Orel	104
Dřep	64	Boční prkno	106
Sfinga	66	Závora	108
Pes s hlavou vzhůru I	66	Lodka	110
Pozice otevírající srdce	68	Zkrut v sedu	112
SPECIÁL: Vyvažující a uvolňující pozice	70	Můstek	114
Fasciální trénink v power-józe	72	Programy pro fascie	116
Hora	74	Klasický Pozdrav slunci	118
Hora se vzpažením	76	Pozdrav slunci – „light varianta“	120
Hluboký předklon	78	Program pro záda	122
Rovný předklon	80	Program pro ramena a šíji	124
Prkno	82	Program pro pánev a bedra	126
Kobra	84	Program pro chodidla	128
Pes s hlavou vzhůru II	84	Program pro větší uklidnění a uvolnění	130
Pes s hlavou dolů	86		
Židle	88		
Bojovník I	90		
Bojovník II	92		
Bojovník III	94		
Trojúhelník	96		
Boční úhel	98		

Ke každé z ásan jin-jógy a power-jógy představíme varianty tréninku PLUS pro fascie. Každá má několik stupňů obtížnosti, takže jógová cvičení vhodná pro fasciální trénink si najdou začátečníci i pokročilí.