

Obsah

Milé čtenářky, milí čtenáři	7
Jóga a fascie – setkání Východu se Západem	9
Fascie a jóga – co je spojuje?	10
Co jsou fascie?	10
Jakou funkci fascie mají?	11
Fascie – náš šestý smysl	12
Jóga v novém světle	14
SPECIÁL: Bolesti zad a fascie	16
Fasciální řetězce	20
Umístění a aktivace fasciálních řetězců	21
Zadní povrchová linie	21
Přední povrchová linie	22
Laterální linie	24
Spirální linie	25
Linie paží	26
Funkční linie	28
Hluboká přední linie	28
SPECIÁL: Fasciální řetězce a meridiány	30

Trénink fascií v jin-józe a power-józe	33
Jak se trénují fascie?	34
Jak fasciální trénink působí?	34
Jaké jsou zásady tréninku?	34
Trénink fascií v jin-józe	38
Zahřívání	39
Dítě	40
Žába	40
Výpad z kleku	42
Srňka (bdící)	44
Holub (bdící)	44
Srňka (spící)	46
Královský holub (spící)	46
Předklon v sedu roznožném	48
Pozice vnitřní blaženosti	48
Čtverec	50
Kráva	50
Kleště	52
Sed na patách	54
Sed na prstech	54
Hrdina	56
Přetočení vleže	58

Přetočení vleže II	58
Šťastné dítě	60
Půlměsíc	62
Dřep	64
Sfinga	66
Pes s hlavou vzhůru I	66
Pozice otevírající srdce	68
SPECIÁL: Vyvažující a uvolňující pozice	70
Fasciální trénink v power-józe	72
Hora	74
Hora se vzpažením	76
Hluboký předklon	78
Rovný předklon	80
Prkno	82
Kobra	84
Pes s hlavou vzhůru II	84
Pes s hlavou dolů	86
Židle	88
Bojovník I	90
Bojovník II	92
Bojovník III	94
Trojúhelník	96
Boční úhel	98

Předklon ve stoji rozkročném s rotací	100
Půlměsíc ve stoji	102
Orel	104
Boční prkno	106
Závora	108
Lodka	110
Zkrut v sedu	112
Můstek	114
Programy pro fascie	116
Klasický Pozdrav slunci	118
Pozdrav slunci – „light varianta“	120
Program pro záda	122
Program pro ramena a šíji	124
Program pro pánev a bedra	126
Program pro chodidla	128
Program pro větší uklidnění a uvolnění	130