



**Milé čtenářky, milí čtenáři . . . . . 7**

**Medical yoga**

**- terapeutická dimenze jógy. . . . . 9**

**Najděte si svou vlastní  
individuální jógovou praxi..... 10**

Uvědomování si těla a pozornost.. 10

Jóga a Spiraldynamik®: silný tým ..10

Jóga: zdraví, prevence a terapie ..... 12

Věnujte se tedy medical yoga ..... 13

Jak sestavit lekci *medical yoga* ..... 15

Pomůcka: užitečná opora..... 17

**Ásany ..... 19**

Židle • Utkatásana  
se zaměřením na chodidlo ..... 20

Bojovník III • Vírabhadrásana III  
se zaměřením na chodidlo II ..... 28

Sed na patách • Vadžrásana  
se zaměřením na chodidlo III..... 36

Bojovník I • Vírabhadrásana I  
se zaměřením na koleno ..... 44

Protažení ve výpadu stranou  
• Utthita paršvakónásana  
se zaměřením na koleno II ..... 52

Půlměsíc • Ardha čandrásana  
se zaměřením na kyčle ..... 60

Sed roznožný • Upavišta kónásana  
se zaměřením na pánev ..... 68

Pozice hlava-koleno • Džánu šírsásana  
se zaměřením na pánev II ..... 76

Poloviční loďka • Ardha navásana  
se zaměřením na střed těla ..... 84

Kobylka • Šalabhásana  
se zaměřením na záda ..... 92

Mukti-sed spojený s rotací hrudní  
páteře  
se zaměřením na hrudník..... 100

Ryba • Matsjásana  
se zaměřením na hrudní koš II..... 108

Kočka • Bidalásana  
se zaměřením na ramena..... 116



Obrácené prkno • Púrvóttánásana  
se zaměřením na ramena II..... 124

Můstek na ramenou • Sétu bandha  
sarvangásana  
se zaměřením na šíji..... 132

Kraví hlava • Gómukhásana  
se zaměřením na kulovité klouby..... 140



Orel • Garudásana  
se zaměřením mentální koncentraci.. 148

Pozice spojených úhlů • Supta baddha  
kónásana  
se zaměřením na uvolnění..... 156

## Obtíže a výzvy od chodidel po hlavu

Prsty u nohou na scestí .....	164	Pánev v nesnázích .....	173
Bolestivé chodidlo .....	165	Kříž s křížem .....	174
Klenba chodidla v nesnázích ..	166	„Speciál“ pro ploténky.....	176
Záněty šlach na chodidle .....	167	„Speciál“ pro obratle .....	177
Artróza v základu .....	168	Vychýlená statika páteře.....	178
Následky zranění chodidla		„Speciál“ pro hrudník.....	179
a kolena .....	169	Bolesti ramene-šije-hlavy	
Kosti mimo osu.....	170	muskulárního původu .....	180
Přetížení svalů mezi pánví		„Speciál“ pro krční páteř .....	181
a kolenem .....	171	„Speciál“ pro rameno.....	182
Zaměření na kyčelní klouby... 172		„Speciál“ pro ruku a čelist.....	183