

# OSNOVY

## 1.

**Co je to jóga**

**Jóga a Východní filozofie (x Západ)**

**Dějiny jógy ve světě a u nás**

**Směry jógy – karmajóga, džňánajga, bhaktijóga, rádžajóga**

**+ stručněji i další směry (harhajóga, tantrajóga, krijájóga, kundalinijóga, mantrajóga a další**

Praxe i teorie:

**Průpravná cvičení**

**Rozevíčení – základní průpravné cviky (vyrovnání svalového aparátu, zlepšení kloubní pohyblivosti, protažení a posílení svalů, odstranění napětí, správné držení těla, rozvinutí plného jógového dechu)**

**Cílené cviky jako příprava na provádění náročnějších ásan**

**Hathény**

**Sestavy**

**Súrjanamaskár**

**Spinální cviky**

*atd.*

Praxe:

**Ásana (+ krije)**

**základní**

*další, obtížnější*

***Očistné techniky***

**(teorie, popř. praxe)**

*Zadání seminárních prací*

***Hinduistická filozofie***

*Filozofické školy – šatdaršana*

**Tradiční a současné školy jógy (Satjananda, Gítananda, Mahešváranda, Iyengar, Lysebeth atd.)**

*Klasické jógové texty*

*Védy*

*Upanišady*

*Hathajógapradipiká*

*Jógasútra*

***Bhagavadgíta***

*Sanskrt a dévanágarí – základní informace*

**Pránájáma**

**Dechová cvičení a pránájáma**

***Přípravné techniky (nácvik plnosti a rytmu, částečné dechy, hathény atd.)***

*Klasické techniky*

**Ásana**

**Sestavy a cykly**

Praxe a teorie:

***Další ásany, krije, sestavy, dechové techniky, relaxace***

*Zadání seminárních a závěrečných prací*

### 3.

**Aštangajóga – 8dílná stezka – jednotlivé stupně**

**Jama**

**Nijama**

**Ásana**

**Pránájáma**

**Pratjahára**

**Relaxace**

*Dhárana*

*Dhjána*

*Samádhí*

**Panča kóša**

**Guny**

**Čakry, granthi**

**Nádí**

*Kundaliní*

Praxe a teorie:

**Další ásany, krije, sestavy, dechové techniky, relaxační techniky, jednoduché techniky koncentrační**

*(+ bandy a mudry)*

**Bezpečnost praxe v józe (speciální skupiny – děti, mládež, senioři, těhotné, různá onemocnění + cvičení)**

**Podmínky k práci (+ co se s jógou neslučuje)**

*Konzultace seminárních prací a výběr témat závěrečných prací*

**Pratjáhára**

**Relaxační techniky, typy relaxace, podmínky relaxace**

**Samjamajóga – vyšší jóga**

**Dháraná**

**Dhjána**

**Samádhi**

**Kundaliní**

**Karmanový zákon – samsára, karma, dharma**

**Náda jóga**

**Pranava Óm**

**Pránájáma – rozšíření, prohloubení  
teorie a praxe**

**Ásana – rozšíření, prohloubení  
základní působení podle tvaru a druhu aktivity  
teorie a praxe**

**Bandhy a mudry**

**Sestavy**

**Struktura lekce**

*Konzultace seminárních prací a závěrečných prací*