

## Obsah

Předmluva	15
Úvod	17
<b>PSYCHOMOTORICKÝ A PSYCHOSOCIÁLNÍ VÝVOJ DÍTĚTE</b>	<b>21</b>
<b>REFLEXNÍ A PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE DO 3 LET</b>	<b>21</b>
Základní novorozenecké reflexy a dovednosti v raném věku	22
Orientační přehled vývoje dítěte	22
<b>PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU OD 3 DO 5 LET</b>	<b>26</b>
<b>SOMATICKÝ A PSYCHOSOCIÁLNÍ VÝVOJ DÍTĚTE DO 15 LET</b>	<b>28</b>
<b>SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA</b>	<b>29</b>
Znaky správného držení těla	30
Znaky vadného držení těla	31
Korekce vadného držení těla	32
Jednoduchá cvičení pro korekci vadného držení těla	32
Cvičení s pažemi	32
Přitahování kolena k trupu	33
Loutka – stoj zpříma	34
Chůze indické dívky	34
Správný sed	35
Cvičení pro správné držení těla v sedu	35
<b>ADHD (HYPERAKTIVITA S PORUCHOU POZORNOSTI)</b>	<b>36</b>

<b>CVIČENÍ S KOJENCÍ A BATOLATY</b>	<b>39</b>
<b>POKYNY PRO CVIČENÍ S KOJENCÍ</b>	<b>39</b>
<b>PŘÍPRAVNÁ CVIČENÍ PRO KOJENCE</b>	<b>41</b>
<b>CVIČENÍ VHODNÁ PŘED DOSAŽENÍM 3. MĚSÍCE</b>	<b>42</b>
Cvičení horních končetin	42
Dětská trikóna ásana	42
<b>CVIČENÍ PRO KOJENCE PO 3. MĚSÍCI A BATOLATA</b>	<b>43</b>
Cvičení dolních končetin	43
Leh na bříšku	44
Cvičení na zádech	44
Krčení dolních končetin	45
Krouživý pohyb nohou	45
Otáčení	46
Dětská relaxační poloha	46
Příprava na kobru	47
Ovečka	47
<b>CVIČENÍ PRO PŘEDŠKOLNÍ VĚK</b>	<b>49</b>
<b>POKYNY PRO CVIČENÍ S DĚTMI V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU</b>	<b>49</b>
<b>CVIČENÍ K ROZVÍJENÍ POHYBU A OBRATNOSTI</b>	<b>50</b>
Lezení	50
Brouček	50
Želvička	51
Jablíčko	51
Prší	52
Roztahování a schovávání prstů	52
Tleskání	53
Ukaž nožku sluníčku	54
Ukaž patu sluníčku	55
Koníček ukazuje podkovu	55
Malá houba, velký strom	56
Jízda na kole	56
Pokrčování a natahování dolních končetin	57

Vyhrbená kočička	57
Okénko	58
Pohodlný sed	58
Úklony do stran	59
Cvičení s válcem	59
Medvídek	60
Cvičení pro zdravý vývoj dolních končetin	61
Procvičování kotníků	62
Dechová cvičení	62
Prohloubené dýchání	63
Relaxace	63
Jak roste kvíteček	64

## **CVIČENÍ S POHÁDKAMI PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO A ŠKOLNÍHO VĚKU** 67

### **CVIČENÍ S POHÁDKAMI** 67

Pohádka z daleké Indie	67
Jak sluníčko vstávalo	70
Pohádka o kočičce	74
Pohádka o hvězdičce	76

### **RELAXAČNÍ POHÁDKY – CELKOVÉ UVOLNĚNÍ** 79

Hra na koťátko	79
Pohádka o kouzelné peřince a polštářku	80
Hadrová panenka a její sen	80
Jak hadrová panenka cestovala	81
Koťátko v kouzelné zahradě	82
Popelka	82
Pohádka o štěstí a tiché radosti	83
O zvědavé hvězdičce	84

### **HRAJEME SI NA ZVÍŘÁTKA, ROSTLINY A VĚCI** 85

Vrána	85
Kočka – márdžárí	86
Kohout	86

Pídalka (housenka)	87
Beruška	87
Opice	98
Žába – mandúkí ásana	99
Kravička – gómukha ásana	90
Had – kobra – bhudžanga ásana	91
Tygr – vjáhra ásana	92
Orel – garuda ásana	92
Motýlek	93
Poloviční kobyłka – ardha šalabha ásana	93
Holubička	94
Lev – simha ásana	94
Gumová panenka	95
Hadrový panáček	95
Pérový panáček	96
Dřevěný panáček	97
Balónek	98
Letadlo	98
Strom	99
Zvonek	99
Tulipán	100
Slunečnice	101
Kamenný kvítek	102
Pohádka o lovcí	103
Khatu pranám	108

## **CVIČENÍ PRO DĚTI ŠKOLNÍHO VĚKU** 113

**CO MŮŽE DÍTĚ ŠKOLNÍHO VĚKU ZÍSKAT JÓGOVÝM CVIČENÍM** 113

**JÓGA A ASPEKTY VÝCHOVY** 113

**POKYNY PRO CVIČENÍ S DĚTMI ŠKOLNÍHO VĚKU** 116

**RELAXACE A RELAXAČNÍ POZICE** 117

Uvolnění pomocí pohybu 118

Uvolnění pomocí dechu 119

Uvolnění pomocí napětí	119
Uvolnění v klidu	119
Odpočívající tygr	120
Uvolnění v lehu na břicho	120
Uvolnění v lehu na zádech – ánanda ásana	121
<b>RELAXACE PRO DĚTI PŘED SPANÍM</b>	122
Pohádka o pastýři a ovečkách	122
<b>NÁCVIK PLNÉHO JÓGOVÉHO DECHU</b>	122
Nácvik bráničního dýchání	123
Nácvik hrudního dýchání	123
Nácvik podklíčkového dýchání	123
Krokodýl – makara ásana	125
<b>ROZCVIČENÍ I. – SARVA HITTA ÁSANY</b>	126
Cvičení šíje	126
Kroužení hlavou	127
Úklony trupem	127
Křížení paží nad hlavou	128
Rotační cvičení	128
Procvičování prstů rukou	129
Kroužení v zápěstí	129
Sklápění rukou	130
Vytáčení rukou	130
Napínání a krčení paží	131
Vytahování paží do vzpažení	132
Kroužení rameny	132
Tahání lana	133
Mlýnek	133
Veslování	134
Přitahování kolena k trupu – pávana mukta ásana – varianta	135
Procvičování chodidel a prstů nohou	135
Klopení a přitahování chodidel	136
Kroužení chodidly	136
Jízda na kole	137

<b>ROZCVIČENÍ II.</b>	138
Uvolněný předklon	138
Úklony do stran	138
Rotační cvičení paží	139
Půlměsíc	140
Spinální cvičení s pokrčenýma nohama	140
Rozcvičení páteře	141
Přetáčení v poloze na zádech	142
Přitahování kolena k trupu – pávana mukta ásana	143
Kolébka	143
Kolébka – varianta	144
Zpevnění zad, hýždí a dolních končetin	144
Klik	145
<b>ÁSANY</b>	146
Pohodlný sed – sukha ásana	146
Diamantový sed – vadžra ásana	146
Sed s nataženýma nohama	147
Palma – tada ásana	147
Hrdina – víra ásana	148
Protáčení trupu – méru prštha ásana	149
Pozdrav zemi – bhúnamana ásana	150
Protáčení v bocích – katičakra ásana	151
Zvedání trupu (stoleček) – utthána prštha ásana	152
Hluboký uvolněný předklon – pada hasta ásana	153
Židle	153
Dvojitý trojúhelník – dvikóna ásana	154
Protážení páteře – méru ákárana ásana	155
Kleště – paščima utthána ásana	156
Lodka – nauka sančala ásana	157
Protáčivá kobra – trijak bhudžanga ásana	158
Sfinga	158
Jóga mudra	159
Stoj na loktech – viparíta káraní mudra	160

Svíčka – sarvánga ásana	161
Pluh – hala ásana	162
Poloviční pozice ryby – ardha matsja ásana	163
Ryba – matsja ásana	164
Diamantový spánek – supta vadžra ásana	165
Poloviční Matsjéndrova pozice – ardha Matsjéndra ásana	166
Most – sétu ásana	167
Kolo – čakra ásana	168
Příprava na trikóna ásanu	162
Trojúhelník – trikóna ásana	169
Jezdec – ašva sančala ásana	170
Vážka I.	172
Vážka II.	173
Želva – kúrma ásana – varianta	174
Tygr – vjáhra ásana	175
Pejsek	175
Labuť – hansa ásana	176
Šíp a luk – ákárana dhanur ásana	177
Zajíc – šašanka ásana	178
Velbloud – uštra ásana	180
Pozice na ramenou – skandhára ásana	181
Dynamická jóga mudra – supta mahá mudra	182
Protažení v kleku	183
Trojúhelník v kleku	184
Měsíc – čandra ásana	185
<b>ÁSANY POSILUJÍCÍ ZÁDOVÉ SVALSTVO</b>	186
Kobra – bhudžanga ásana	186
Kobylka – šalabha ásana	189
Uvolnění po variantách kobry a kobylky	190
Poloviční luk – ardha dhanur ásana	190
Luk – dhanur-ásana	191
Srnka – mrga ásana	192
<b>ÁSANY PRO NÁCVIK PLNÉHO JÓGOVÉHO DECHU</b>	192

<b>GURU PRANÁM</b>	193
<b>DECHOVÁ CVIČENÍ - PRÁNÁJÁMA</b>	201
Rytmičtý dech	201
Střídavý dech – nádí šódhana 1. stupeň	202
Střídavý dech – nádí šódhana 2. stupeň	202
Udždžájí pránájáma	203
Agnisára krija	204
Uddijána bandha – zvedání bránice	205
Bhudžangini pránájáma (hadí dech, také pláviní pránájáma)	206
<b>OČNÍ CVIČENÍ</b>	207
Procvičování očí	207
Uvolňování očí pomocí dlaní	207
Cvičení pro akomodaci oka	208
Oční cvičení v přírodě	208
Tráta	208
<b>CVIČENÍ PRO ROZVOJ KONCENTRACE</b>	209
Úvod do koncentrace	209
Koncentrační cvičení	209
Koncentrace na zvuk	210
Koncentrace pro mládež na rozvíjení obrazotvornosti	210
Cvičení pro rozvoj koncentrace a poznání sebe sama	211
<b>JÓGOVÝ SPÁNEK - JÓGA NIDRÁ</b>	213
Technika jóga nidry	213
Jóga nidrá s pohádkou	215
Jóga nidrá pro starší děti a mládež	216
<b>CVIČENÍ O PŘESTÁVCE PRO CELKOVÉ OSVĚŽENÍ</b>	218
I. Varianty sarva hitta ásan na židli	218
II. Cvičení ve stoji	222
<b>PŘEHLED ÚČINKŮ JÓGOVÝCH POZIC A CVIČENÍ</b>	227
Cvičení pro správné držení těla	227
Cvičení na vyrovnání nerovnováhy posturálního svalstva	229
Cvičení při vadném držení těla	230

Cvičení na posílení dolních končetin	233
Cvičení při oslabení oběhového systému a nemocech srdce	235
Cvičení pro astmatiky	236
Pomoc při astmatickém záchvatu	237
Ásany pro nácvik lokalizovaného dýchání	238
Cvičení pro diabetiky	239
Pokyny a cvičení při obezitě	240
Cvičení při zácpě a plynatosti	241
Cvičení na posílení zraku pro zrakově postižené děti	242
Cvičení při vysokém krevním tlaku (hypertenzi)	243
Pokyny a cvičení pro děti s neurózou	244
Cvičení pro děti trpící depresí a úzkostí	245
Cvičení na zlepšení koncentrace	246
Cvičení doporučená dětem s ADHD	246

## ZDRAVÁ VÝŽIVA 249

Lektorský posudek	252
Posloupnost duchovních Mistrů	254
Rejstřík	256
Seznam použité literatury	264
Slovníček odborných termínů	265
Slovníček sanskrtských názvů	269