

# OBSAH

Předmluva .....	7
Úvod .....	8

## ČÁST PRVNÍ : KOŘENY

1. KAPITOLA : DŽŇÁNA, BHAKTI A KARMA – TŘI TVÁŘE JÓGY .....	17
2. KAPITOLA : MÝTUS, KOSMOLOGIE A PROHLUBOVÁNÍ PRAXE .....	27
3. KAPITOLA : SANSKRIT – POSVÁTŇNÝ JAZYK JÓGY.....	31
4. KAPITOLA : MYTOLOGICKÉ POZADÍ POLOH STŘEDNĚ POKROČILÉ SESTAVY .....	37
5. KAPITOLA : STAROBYLÝ PŮVOD AŠTÁNGA-VINJÁSA JÓGY .....	55

## ČÁST DRUHÁ : PRAXE

6. KAPITOLA : ANATOMIE – MOŽNOSTI A HRANICE VAŠEHO TĚLA .....	59
7. KAPITOLA : DÝCHACÍ POHYBY A DÝCHÁNÍ. ....	75
8. KAPITOLA : CESTA K NEJLEPŠÍMU VÝSLEDKU .....	81

## ČÁST TŘETÍ : ÁSANY STŘEDNĚ POKROČILÉ SESTAVY

ÚVOD .....	87
ROZCVIČENÍ .....	89
První přechodová část. ....	95
Pášásana .....	94
Krauňčasana. ....	967
Záklonové polohy. ....	100
Šalabhásana .....	100
Bhékásana .....	102
Dhanurásana .....	105
Páršva dhanurásana .....	106
Uštrásana .....	1078
Laghu vadžrásana.....	108
Kapótásana .....	111
Supta vadžrásana .....	115
DRUHÁ PŘECHODOVÁ ČÁST. ....	119
Bakásana.....	119

Bharadvádzásana .....	121
Ardha matsjéndrásana .....	122
<b>POLOHY S NOHAMA ZA HLAVOU.....</b>	<b>124</b>
Éka-páda šíršásana .....	127
Dvi-páda šíršásana .....	132
Jóganidrásana .....	134
<b>TŘETÍ PŘECHODOVÁ ČÁST.....</b>	<b>136</b>
Tittibhásana .....	136
<b>ROVNOVÁŽNÉ POLOHY NA RUKÁCH.....</b>	<b>139</b>
Piňča majúrásana .....	14
Kárandavásana.....	142
Majúrásana .....	147
Nakrásana .....	149
<b>ČTVRTÁ PŘECHODOVÁ ČÁST .....</b>	<b>152</b>
Vátájanásana .....	152
Parighásana.....	156
Gómukhásana .....	158
Supta-úrdhva-páda vadžrásana.....	1601
Mukta-hasta šíršásana .....	163
Baddha-hasta šíršásana .....	166
<b>ZÁKLONY, ZKLIDŇUJÍCÍ A UVOLŇOVACÍ POLOHY .....</b>	<b>1670</b>
<b>EPILOG .....</b>	<b>173</b>
<b>SLOVNÍČEK POJMŮ .....</b>	<b>174</b>
<b>BIBLIOGRAFIE.....</b>	<b>182</b>