

# OBSAH

ÚVOD . . . . .	8
NA CESTĚ K SOBĚ SAMA . . . . .	9
O JÓZE... NIC NENÍ ŠPATNÉ. . . . .	14
HLEDÁNÍ ŠTĚSTÍ . . . . .	15
DAŇ Z BLAHOBYTU . . . . .	19
NÁVRAT K DĚTSTVÍ . . . . .	20
NEUVĚŘITELNÁ INDIE ANEB MŮJ INDICKÝ DENÍČEK . . . . .	23
JÓGOVÁ PRAXE Co je to šanti? . . . . .	27
JÓGOVÁ PRAXE Pozdrav slunci . . . . .	33
JÓGOVÁ PRAXE Doporučené provedení pozic . . . . .	46
JÓGOVÁ PRAXE Rozcvičte tělo . . . . .	52
JÓGOVÁ PRAXE Relaxační pozice . . . . .	55
JÓGOVÁ PRAXE Pránájáma . . . . .	60
JÓGOVÁ PRAXE Rozproudění energie . . . . .	75
JÓGOVÁ PRAXE Meditace: Ukotvěte se! . . . . .	79
JÓGOVÁ PRAXE Máte problém se zácpou? . . . . .	94
JÓGOVÁ PRAXE Podpořte trávení a metabolismus . . . . .	96
JÓGOVÁ PRAXE Meditace: Probuzení . . . . .	108
JÓGOVÁ PRAXE Mantra ÓM MANI PADMÉ HÚM . . . . .	123
INDIE A RUKA V ROZKROKU ANEB PODÍVEJTE SE NA INDII Z JINÉHO ÚHLU . . . . .	128
NÁVRAT DO REALITY . . . . .	132
STRACH . . . . .	132
INFORMAČNÍ CHAOS. . . . .	132
ČERVENÉ VÍNO . . . . .	134
HLEDÁNÍ VEDLE (UKRYTO POD ŽIVOTEM) . . . . .	135
VESELÁ MYSL . . . . .	136

<b>RANNÍ 30MINUTOVÁ JÓGOVÁ PRAXE</b> . . . . .	137
<b>CVIČTE MENTÁLNĚ A ZDRAVĚ</b> . . . . .	138
<b>JÓGOVÁ PRAXE</b> Naučte se stabilizovat tělo a vědomě ho používejte! . . .	140
<b>JAK DÝCHAT V ÁSANÁCH</b> . . . . .	141
<b>JÓGOVÁ PRAXE</b> Brániční dýchání . . . . .	144
<b>PLÁNOVÁNÍ RANNÍ PRAXE</b> . . . . .	145
<b>JÓGOVÁ PRAXE</b> Vzor ranní praxe . . . . .	146
<b>JÓGOVÁ MEDITACE.</b> . . . . .	149
<b>JÓGOVÁ PRAXE</b> Naslouchejte . . . . .	149
<b>KOŘENY JÓGY</b> . . . . .	151
<b>PRVOTNÍ MEDITATIVNÍ ROZMĚR JÓGY.</b> . . . . .	151
<b>VÝVOJ JÓGY</b> . . . . .	153
<b>GYMNASTIKA, KULT TĚLA A HISTORIE CVIČENÍ JÓGY.</b> . . . . .	160
<b>ZÁVĚR.</b> . . . . .	165
<b>POUŽITÁ LITERATURA</b> . . . . .	168
<b>DALŠÍ ZDROJE</b> . . . . .	168