

Systém Joga v dennom živote

O autorovi a knihe	6
Systém Joga v dennom živote	9

Cvičenia

Význam a účinok ásan a pránajám	16
Plný jogový dych	20
Uvoľnenie	25
Sedy pri pránajáme a meditácii	28
Úvod k cvičebným dielom	32

Ásany a pránajámy

1. diel (sarva hita ásany)	37
2. diel	99
3. diel	139
4. diel	165
5. diel	201
6. diel	231
7. diel	257
8. diel	279

Meditácia sebaspytovaním – diely 1–8	325
---	-----

Hathajogové krije	351
--------------------------	-----

Terapeutické účinky telesných cvičení zo Systému Joga v dennom živote

Využitie Systému Joga v dennom živote v zdravotnej prevencii	
a v rehabilitácii	366
Systém Joga v dennom živote vo fyzioterapii	369
Zdraví a aktívni až do vysokého veku pomocou Systému Joga v dennom živote	373

Duchovné zázemie Systému Joga v dennom živote

Pôvod Systému Joga v dennom živote	378
Štyri cesty jogy	381
Prána	390
Mantra	397
Čakry	403
Svetlo života	414
Vegetariánska strava	419
Pôst	424

Tabuľkový prehľad ásan a ich účinkov	431
---	-----

Register	440
----------	-----

Systém Joga v dennom živote – strediská	447
---	-----