

Obsah

Předmluva autora	11
I. Část úvodní	19
1. Proč dnes jóga	19
2. Moderní pohled na jógu	27
3. <i>Haṭhajóga</i> a zdraví, <i>haṭhajóga</i> a naše tělovýchova	35
II. Část praktická	45
1. Zásady praktického přístupu k józe	45
2. Jak správně cvičit <i>haṭhajógu</i>	49
3. Základní kurs <i>haṭhajógy</i> v deseti lekcích	59
Lekce I (<i>Uddijána bandha, śírśásana, makarásana</i>)	61
Lekce II (<i>Śalabhásana, bhudžanḡásana, dhanurásana</i>)	78
Lekce III (<i>Táḍásana, vṛkśásana, garuḍásana</i>)	88
Lekce IV (<i>Trikónásana, padahastásana</i>)	98
Lekce V (<i>Paśčimóttánásana, džánuśirásana</i>)	103
Lekce VI (<i>Vadžrásana, simhásana, bhrúmadrhjadṛṣṭi, naságradṛṣṭi, śavásana</i>)	111
Lekce VII (<i>Ardhamatsjéन्द्रásana, vakrásana, sarvāṅgásana, viparíta karaṇi, sukhásana, samásana I</i>)	124
Lekce VIII (<i>Halásana, suptavadžrásana, samásana II, svastikásana, siddhásana, padmásana</i>)	141
Lekce IX (<i>Majúrásana, matsjásana, jóga mudrá</i>)	156
Lekce X (<i>Nauli krijá</i>)	166
4. <i>Práṇájáma</i> (dechová cvičení)	174
5. Pročišťovací praxe	183
6. Metodika denní praxe <i>haṭhajógy</i>	187
III. Část závěrečná	193
1. Zásady jógické životosprávy	193
2. Co můžeme opravdu očekávat od <i>haṭhajógy</i>	202