

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