

OBSAH

BÁLAJÓGA	7
I. ČÁST	11
TĚLESNÁ CVIČENÍ	13
Hlavní zásady praktikování tělesných cvičení	13
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ	17
Pavana muktásana	17
Loma – viloma	28
Kočky	34
Další průpravná cvičení	39
Cvičení ve dvojicích	50
Spinální cviky	55
POZDRAV SLUNCI	62
ÁSANY	70
SEDY	108
SESTAVY	111
Panter	111
Antistresová sestava	116
OČNÍ CVIKY	118
Zásady pro vlastní cvičení	118
Průpravná cvičení	119
Oční cviky	120
PRÁNAJÁMA	123
Zásady pránajámických cvičení	123
Pránajámické techniky	124
RELAXACE	136
Zásady pro provádění relaxačních technik	136
Relaxační techniky	139
II. ČÁST	143
ZÁKLADY ŽIVOTNÍ FILOSOFIE JÓGY	145
Tajemství života	146
Lidská bytost	150
ZÁKONY ŽIVOTA	153

Zákon příčiny a následku	154
Zákon Jednoty	155
Morální zákony	156
Jama	156
Nijama	160
ŽIVOT V DUCHU JÓGY	163
MEZILIDSKÉ VZTAHY	165
Vztahy mezi generacemi	167
SVOBODNÁ INDIVIDUALITA	169
Zodpovědnost	170
Tolerance	171
Sebehodnocení	171
Davové myšlení	172
Drogy	174
Vnitřní skutečnost	176
HLEDÁNÍ	177
PRAXE JÓGY	180
MENTÁLNÍ TECHNIKY	182
Zásady praktikování mentálních technik	182
Koncentrační techniky	184
Meditační techniky	185
Sankalpa	185
OVLÁDÁNÍ MYŠLENEK	188
Pozitivní myšlení	189
III. ČÁST	191
RODIČE A UČITELE	193