

Předmluva	7
1. Vznik jógy a její historie	8
1.1 Počátky jógy	8
1.2 Védské období v józe	8
1.3 Upanišady a jejich vliv na rozvoj jógy	9
2. Vývoj jógy v Indii	10
2.1 Pataňdzaliho Jógasútra	10
2.2 Šankara a daršany	10
2.3 Vznik hathajógy	10
2.4 Jóga dnes	11
3. Jóga u nás	12
3.1 Jóga u nás do konce 19. století	12
3.2 Jóga na začátku 20. století	12
3.3 Jóga po 2. světové válce	12
4. Jóga a hinduismus. Božstva v Indii	14
4.1 Védská božstva	14
4.2 Hinduistická božstva	15
5. Praxe jógy	17
5.1 Začínáme s jógovou praxí	17
5.2 Čeho si máme všimnout?	18
5.3 Motivace k jógové praxi	18
5.4 Cesta od cvičence ke cvičiteli jógy	19
5.5 Jógová terapie	19
6. Hodina jógy	21
6.1 Něco málo na úvod	21
6.2 Složení hodiny	21
6.2.1 Úvodní relaxace	21
6.2.2 Průpravná cvičení	21
6.2.3 Ásany a pránájáma	21
6.2.4 Závěrečná relaxace	22
7. Jóga a děti	23
8. Termíny jógy a filozofie jógy (abecední seznam)	24
9. Ásany (Jóga / Rádžajóga / Hathajóga / Ásany)	110
9.1 Odkud se vzaly ásany	110
9.2 Čím jsou ásany zvláštní	110
9.3 Dělení ásan	110
9.4 Jednotlivé ásany	111
10. Bandhy (Jóga / Rádžajóga / Hathajóga / Bandhy)	154
10.1 Co jsou to bandhy	154
10.2 Kontraindikace	154
10.3 Jednotlivé techniky	154
10.3.1 Džalandharabandha	154
10.3.1.1 Podstata působení techniky	154
10.3.1.2 K čemu slouží krční uzávěr	155
10.3.1.3 Návuk techniky	155
10.3.1.4 Kontraindikace a účinky cvičení	155

10.3.2	Uddijána	155
10.3.2.1	Podstata techniky	156
10.3.2.2	Nácvik uddijány	156
10.3.2.3	Kontraindikace a účinky	156
10.3.3	Múlabandha	157
10.3.3.1	Účinky a kontraindikace	157
10.3.3.2	Nácvik techniky	157
11.	Mudry (Jóga / Rádžajóga / Hathajóga / Mudry)	159
11.1	Co jsou to mudry	159
11.2	K čemu slouží mudry	159
11.3	Praxe s mudrami	159
11.4	Jednotlivé techniky (mudry: adhi, agočari /nasikagra/, akaši, ašvini, bhairava, bhúčari, bhudžangani, brahma, čin mája, čin, džňána, jóga, jóni, kákí, khečari, mahá bhéda, mahá, mandukí, namaskára, nasikagra, naumukhi, prána, prána váju, šambhaví, šúnja, tadagí, uddijána, unmani, vadžroli, viparita karaní)	160
12.	Očistné techniky (Šat karmas) (Jóga/ Rádžajóga / Hathajóga / Očistné techniky / Šat karmas)	169
12.1	Co jsou očistné techniky zvané šat karmas	169
12.2	Jednotlivé techniky (agnisára, basti, danda dhauti, danta múla dhauti, dhauti, džala néti, dživa múla dhauti, kapal (randra) dhauti, kapalabháti, karna dhauti, múla dhauti, nauli, néti, sútra néti, šankprakšalána, tráta, vama dhauti, vastra dhauti, vatsára dhauti)	169
13.	Pránájáma (Jóga / Rádžajóga / Hathajóga / Pránájáma)	174
13.1	Co je pránájáma	174
13.2	Něco o dechu a dýchání	174
13.3	Přípravné techniky	174
13.4	Plný jógový dech	175
13.4.1	Spodní (břišní) dech	175
13.4.2	Střední (hrudní) dech	175
13.4.3	Horní (podklíčkový) dech	175
13.4.4	Plný jógový dech	176
13.5	Rozdělení dechových technik	176
13.6	Jednotlivé techniky (bhastrika, bhrámari, čandra bhédana, kákí pránájáma, kapálabháti, murčha, nádí šódhana, pláviní, samavéta pránájáma, sítkarí, súrja bhédana, šítalí, udždžají, viloma pránájáma)	177
14.	Průpravné cviky a sestavy (Jóga / Rádžajóga / Hathajóga / Průpravné cviky a sestavy)	184
14.1	Význam průpravných cviků	184
14.2	Pavanmuktásany	184
14.2.1	Antirevmatická skupina	184
14.2.2	Antigastrická skupina	184
14.2.3	Ásany pro šakti bandhu	184
14.3	Sarva hita ásany	185
14.4	Loma viloma	185
14.4.1	První série	185
14.4.2	Druhá série	186
14.4.3	Třetí série	186
14.4.4	Čtvrtá série	186
14.4.5	Pátá série	186
14.5	Spinální cviky	187
14.5.1	Spinální cviky v lehu na zádech	187
14.5.2	Spinální cviky v sedu a polosedu	188
14.5.3	Spinální cviky v lehu na bříše	188
14.5.4	Spinální cviky v lehu na boku	189
14.6	Mardžariásany čili kočky	190
14.7	Hatény (hathény)	190
14.7.1	Hatény na podporu dolního (břišního, abdominálního) dechu	191
14.7.2	Hatény na podporu středního (hrudního, kostálního) dechu	191

14.7.3	Hatény na podporu horního (podklíčkového, kostálního) dechu	191
14.8	Sestavy	191
14.8.1	Súrja namaskár (pozdrav slunci)	191
14.8.2	Čandra namaskár (pozdrav měsíci)	195
15.	Relaxace	197
15.1	Zásady relaxace	197
15.2	Účinky relaxací a jejich kontraindikace	197
15.3	Nácvik relaxace	197
15.4	Relaxační polohy	198
15.5	Relaxační techniky	198
15.5.1	Relaxace s uvědomováním si jednotlivých částí těla	199
15.5.2	Relaxace s koncentrací na dech	199
15.5.3	Tíhová relaxace	199
15.5.4	Relaxace spojená s pocitem vnitřní lehkosti	200
15.5.5	Relaxace kája krijá	200
15.5.6	Relaxace s polaritním dechem	200
15.5.7	Částečná neboli diferenciální relaxace	200
15.5.8	Relaxace na signál čili okamžitá relaxace	201
15.5.9	Relaxace s vizualizací	201
16.	Koncentrační a meditační techniky	202
16.1	Co je to prátjáhára?	202
16.2	Co je to dhárana?	202
16.3	Co je to dhjána?	202
16.4	Techniky koncentrace a meditace	202
17.	Minislovníček sanskrtských slov	205
	Výběr z použité literatury	206