

OBSAH

ÚVOD	8
NA CESTĚ K SOBĚ SAMA	9
O JÓZE... NIC NENÍ ŠPATNĚ.	14
HLEDÁNÍ ŠTĚSTÍ	15
DAŇ Z BLAHOBYTU	19
NÁVRAT K DĚTSTVÍ	20
NEUVĚŘITELNÁ INDIE ANEB MŮJ INDICKÝ DENÍČEK	23
JÓGOVÁ PRAXE Co je to šanti?	27
JÓGOVÁ PRAXE Pozdrav slunci	33
JÓGOVÁ PRAXE Doporučené provedení pozic	46
JÓGOVÁ PRAXE Rozcvičte tělo	52
JÓGOVÁ PRAXE Relaxační pozice	55
JÓGOVÁ PRAXE Pránájáma	60
JÓGOVÁ PRAXE Rozproudění energie	75
JÓGOVÁ PRAXE Meditace: Ukotvěte se!	79
JÓGOVÁ PRAXE Máte problém se zácpou?	94
JÓGOVÁ PRAXE Podpořte trávení a metabolismus	96
JÓGOVÁ PRAXE Meditace: Probuzení	108
JÓGOVÁ PRAXE Mantra ÓM MANI PADMÉ HÚM	123
INDIE A RUKA V ROZKROKU ANEB PODÍVEJTE SE NA INDII Z JINÉHO ÚHLU	128
NÁVRAT DO REALITY	132
STRACH	132
INFORMAČNÍ CHAOS.	132
ČERVENÉ VÍNO	134
HLEDÁNÍ VEDLE (UKRYTO POD ŽIVOTEM)	135
VESELÁ MYSL	136

RANNÍ 30MINUTOVÁ JÓGOVÁ PRAXE	137
CVIČTE MENTÁLNĚ A ZDRAVĚ	138
JÓGOVÁ PRAXE Naučte se stabilizovat tělo a vědomě ho používejte!	140
JAK DÝCHAT V ÁSANÁCH	141
JÓGOVÁ PRAXE Brániční dýchání	144
PLÁNOVÁNÍ RANNÍ PRAXE	145
JÓGOVÁ PRAXE Vzor ranní praxe	146
JÓGOVÁ MEDITACE.	149
JÓGOVÁ PRAXE Naslouchejte	149
KOŘENY JÓGY	151
PRVOTNÍ MEDITATIVNÍ ROZMĚR JÓGY	151
VÝVOJ JÓGY	153
GYMNASTIKA, KULT TĚLA A HISTORIE CVIČENÍ JÓGY	160
ZÁVĚR	165
POUŽITÁ LITERATURA	168
DALŠÍ ZDROJE	168