

Obsah

Předmluva	7
Poděkování	8
Jóga emočního léčení	10
Co je emoční jóga?	12
Padající listí	14
Část první — Protahování zevnitř ven	
1. Léčivá síla emocí	17
Dobrá medicína	17
2. Jóga jako emoční terapie	19
Emoční protažení	19
3. Základní principy a nástroje	22
Strom jógy	22
Osm stupňů emoční jógy	24
Putování mezi emocemi: emoční sebedotazování	25
Obnovení rovnováhy prostřednictvím redukce a tonifikace	27
Jak pracovat s emoční jógou	28
Část druhá — Osm stupňů emoční jógy	
1. Dovolení	35
Uvědomění	35
Správné chování (<i>jama</i>)	39
Hluboké naladění se	47
2. Oddanost	50
Spojení	50
Osobní postoje (<i>nijama</i>)	52
Vědomí v pohybu	63
3. Vůle a síla	66
Vnitřní spolupráce	66

Tělesná cvičení (<i>ásana</i>)	68
Dovednost v akci	77
4. Láska	115
Rozpoznávání rozdílů	115
Vědomé dýchání (<i>pránájáma</i>)	118
Lekce o dýchání	124
5. Harmonie	136
Vyrovnávání částí	136
Ovládání smyslů (<i>pratjáhára</i>)	138
Cítění múzy	142
6. Vědění	150
Vzpomínání	150
Zaměřená pozornost (<i>dhárana</i>)	153
Zvuky hudby	161
7. Moudrost	166
Rozšíření možností	166
Stálá pozornost (<i>dhjána</i>)	169
Otevírání vidění	172
8. Synergie	180
Návrat k celistvosti	180
Tvorba celistvého života (<i>samádhi</i>)	183
Návrat	186
Uvnitř mne roste strom	189
Část třetí — Zůstat pružným	
1. Na emočních toulkách	193
Emoční putování: Emoční sebedotazování	196
2. Pěstování praxe	201
 Dodatek — Jógová praxe jako terapie	 206
 Kontakty	 209
O autorech	210
Odkazy na literaturu	211