

# OBSAH

ÚVOD . . . . .	8
<b>JSME JENOM LIDÉ</b> . . . . .	9
MY MŮŽEME . . . . .	9
BOŘENÍ STEREOTYPŮ . . . . .	10
JEVOVÝ SVĚT – HLEDÁNÍ ŠTĚSTÍ . . . . .	20
<b>HLEDÁNÍ UVNITŘ</b> . . . . .	29
JÓGA . . . . .	29
JÓGOVÁ PRAXE Štěstí . . . . .	36
TERAPIE . . . . .	37
JÓGOVÁ PRAXE Klíše . . . . .	41
<b>OČISTIT SE</b> . . . . .	44
JÓGA A OČISTA . . . . .	44
OČISTNÉ POSTUPY . . . . .	48
JÓGOVÁ PRAXE Očistná sestava . . . . .	53
<b>TRANSFORMAČNÍ CESTA</b> . . . . .	67
ŽIVOTNÍ PODMÍNKY . . . . .	67
NAHOTA PŘED SEBOU SAMA . . . . .	70
JÓGOVÁ PRAXE Nabijte se! . . . . .	84
JÓGOVÁ PRAXE Uvolněte se! . . . . .	86
<b>CELISTVOST – BODY MIND SPIRIT</b> . . . . .	87
TĚLO – POHYB . . . . .	87
JÓGOVÁ PRAXE Aktivujte mozek pro správný pohyb . . . . .	92
TĚLO – STRAVA . . . . .	94
JÓGOVÁ PRAXE Tipy pro stravování . . . . .	96

<b>MYSL A DUŠE (VĚDOMÍ)</b> . . . . .	99
JÓGOVÁ PRAXE Trénink mysli . . . . .	100
JÓGOVÁ PRAXE Technika odpoutání . . . . .	103
JÓGOVÁ PRAXE Džapa . . . . .	105
JÓGOVÁ PRAXE „Jsem“ . . . . .	106
JÓGOVÁ PRAXE Restorativní jóga . . . . .	115
<b>RITUÁLNOST</b> . . . . .	118
<b>OSOBNÍ RITUÁLY</b> . . . . .	118
JÓGOVÁ PRAXE Rituály . . . . .	120
<b>HINDUISTICKÉ RITUÁLY</b> . . . . .	122
<b>OBŘADY A SYMBOLY</b> . . . . .	133
<b>DOMÁCÍ JÓGOVÉ STUDIO</b> . . . . .	146
<b>ÁSANOVÉ PRAXE</b> . . . . .	146
JÓGOVÁ PRAXE Rozcvičení . . . . .	153
JÓGOVÁ PRAXE Krokodýlí cviky . . . . .	157
JÓGOVÁ PRAXE Uvolněte se a protáhněte . . . . .	159
JÓGOVÁ PRAXE Core (střed těla) . . . . .	160
JÓGOVÁ PRAXE Pozdrav slunci pro rozproudění energie . . . . .	162
JÓGOVÁ PRAXE Pozdrav měsíci pro harmonizaci energie . . . . .	164
JÓGOVÁ PRAXE Pestrobarevný svět ásan . . . . .	166
JÓGOVÁ PRAXE Sestava pro ovlivnění jater . . . . .	174
<b>PRÁNÁJÁMICKÉ, MEDITAČNÍ A OČISTNÉ TECHNIKY</b> . . . . .	176
JÓGOVÁ PRAXE Sestava pro proplachování ulity . . . . .	180
<b>ZÁVĚR</b> . . . . .	188
<b>LITERATURA</b> . . . . .	190

