

OBSAH

System „Jóga v denním životě“	
Úvod – O autorovi a knize	6
System „Jóga v denním životě“	9
Cvičení	14
Význam a účinek ásan a pránájámy	16
Plný jógový dech	20
Uvolnění	25
Sedy při pránájámě a meditaci	28
Úvod ke cvičebním dílům	32
Ásany a pránájáma	37
1. díl	99
2. díl	139
3. díl	165
4. díl	201
5. díl	231
6. díl	257
7. díl	279
8. díl	
Meditace sebedotazováním – 1.– 8. stupeň	325
Hathajógové krije	351
Terapeutické účinky tělesných cvičení ze systému „Jóga v denním životě“	
„Jóga v denním životě“ ve zdravotní prevenci a v rehabilitaci	366
„Jóga v denním životě“ ve fyzioterapii	369
Zdraví a plni vitality až do vysokého věku pomocí „Jógy v denním životě“	373
Duchovní zázemí „Jógy v denním životě“	
Původ „Jógy v denním životě“	378
Čtyři cesty jógy	381
Prána	390
Mantra	397
Čakry	403
Světlo života	414
Vegetariánská strava	419
Půst	424
Tabulkový přehled ásan a jejich účinků	431
Rejstřík	440
Kontaktní adresy středisek Jógy v denním životě	445
Další díla Paramhans svámího Mahéšvaránandy	446