

OBSAH

ÚVOD	7
Dějiny, filozofie a působení jógy	9
Osm cest jógy	12
JÓGA A ZDRAVÍ	15
Jóga pro zdraví i léčbu	16
Jóga pro krásu	18
Jóga u každodenních potíží	18
JÓGA A VÝŽIVA	19
Správné stravování podle pravidel jógy	20
JÓGA V PRAXI	23
Základy ásan	24
Provádění ásan	26
Hodina jógy	27
Malá příručka jógy	28
Dýchání	30
ZAHŘÍVACÍ CVIKY	35
Otáčení hlavy: na pravou a levou stranu	36
Předklon a záklon hlavy	37
Kroužení rameny	38
ZÁKLADNÍ CVIKY VE STOJI	39
Hora (<i>Tadásana</i>)	40
Strom (<i>Vrkšásana</i>)	41
Bojovník (<i>Vírabhadrásana</i>)	42
Bojovník II (<i>Vírabhadrásana</i>)	43
Trojúhelník (<i>Trikónásana</i>)	44
ZÁKLADNÍ CVIKY NA ZEMI	45
Kočka (<i>Mardžáriásana</i>)	46
Pes (<i>Svanásana</i>)	47
Protáčivý sed (<i>Ardhamatsjéndrásana</i>)	48
Želva (<i>Kurmásana</i>)	50
ROZŠÍŘOVACÍ CVIKY VE STOJI	51
Pozdrav slunce pro začátečníky (<i>Súrja-namaskára</i>)	52
Váhy (<i>Utthita satyeshikásana</i>)	56
Orel (<i>Garudásana</i>)	57
Půlměsíc (<i>Anjaneyásana</i>)	58
Boční půlměsíc – obměna (<i>Ardha andrásana</i>)	60





ROZŠIŘOVACÍ CVIKY NA ZEMI	61
Tygr (<i>Vjághrásana</i>)	62
Obrácené prkno (<i>Čaturanga dandásana</i>)	63
Kobylka (<i>Šalabhásana</i>)	64
Prkno (<i>Purvottanásana</i>)	65
Most (<i>Uttana-majurásana</i>)	66
Přítahování kolena (<i>Pávana-mukta-ásana</i>)	68
Ryba (<i>Matsjásana</i>)	70
Pluh (<i>Halásana</i>)	71
Pluh – obměna (<i>Halásana</i>)	72
Motýl (<i>Supta-baddha-konásana</i>)	74
Krokodýl (<i>Nakrásana</i>)	75
Svinutý list (<i>Garbhásana</i>)	76
Lotosový sed (pohodlný) (<i>Muktásana</i>)	78
Leh na břicho (<i>Makarásana</i>)	79
Leh na zádech (<i>Šavásana</i>)	80
DESETIMINUTOVÉ PROGRAMY	81
Program pro záda	82
Krátký program na posílení středu těla	83
Krátký program na zlepšení pohyblivosti	83
Krátký program na procvičování rovnováhy	84
Krátký relaxační program	84
POWERJÓGA	85
Dynamické odbourávání stresu	86
Volně proudící energie	87
Oceánické dýchání a bandhy	88
Přehled zásad powerjógy	91
Vytváření tepla zevnitř	93
Zvyšování energie a nalezení rovnováhy	99
Napjatý boční úhel, na pravou a levou stranu	110
Uklidnění	123
Prožívání zdokonalení a integrace energie	129
MEDITAČNÍ TECHNIKY A DECHOVÁ CVIČENÍ	135
Pročištění čela pro silné nervy	137
Pránájáma	138
Závěrečná meditace	139
Otevřená meditace	140
Smyslová meditace	141
Oční a ušní jóga	142