

Obsah

ÚVOD	15
Moje cesta k józe	17
Meditace u jezera	21
FYZICKÝ ROZMĚR JÓGY	23
Základní předpoklady pro správné cvičení	23
Než začneme cvičit	23
Základní pomůcky na cvičení	24
Pravidla cvičení	25
Základní technika pozic – pozicové body	29
Dýchání a dýchací soustava	30
Tělo a jeho stabilizace	32
Plný jógový dech	34
Pránájáma	36
Jógové pozice	42
Mudry	44
Bandhy	46
POJĎTE CVIČIT	51
Rozhýbejte se	51
Aktivujte páteř a záda	52
Zahřejte se: Pozdrav slunci	52
Zklidněte se: Pozdrav měsíci	58
ZÁSOBNÍK POZIC A JEJICH VARIANT	61
Pozice vestoje	62
Pozice na zemi	93
Ptačí pozice	119
Hathémy dechu	127
RELAXACE TĚLA A MYSLI	131

Jóga a relaxace	131
Relaxace	133
Odtahení, koncentrace a meditace	137
DEJTE VŠE DOHROMADY	143
Krok za krokem dynamickou lekcí	143
Hlavní část 1	143
Havní část 2	144
Krok za krokem klidnou lekcí	145
JÓGA JAKO PROGRAM	147
Dynamický program 1	148
Dynamický program 2	149
Program pro uvolnění kyčlí	149
FILOZOFICKÝ ROZMĚR JÓGY	157
Poselství jógy	157
Historie moderní jógy	164
Když se staré setkává s novým	167
MODERNÍ DOBA S VĚDOMÍM JÓGY	171
Žijeme pod tlakem	171
Zastavte se	173
MÝTY A POVĚRY O JÓZE	183
ZÁVĚR	187
O autorovi	189
Použitá literatura	191