

Předmluva 5

➤ ÚVOD

Znovuobjevení zdraví 7

Tak funguje hatha jóga 8

Probudit potenciál těla 9

Je možné cvičením jógy zhubnout? 10

Vyzařování, krása a vnitřní síla 12

Rozhovor: Jako kdybych měla úplně nové tělo... 13

Cesta jógy 14

Jak se jóga dostala na západ 15

Moderní styly jógy 16

Živoucí legenda: Indra Devi, první lady jógy 18

Vnější cesta 19

Tip: Výživa jogínů 20

Vnitřní cesta 21

Osmistupňová cesta jógy 22

Více než jen pěkné – harmonicky vytrénované svaly 24

Lehkost a pohyblivost 25

Ochranný svalový plášť 27

Sebeuvědomění a uvolněné držení těla 28

Naše kůže – citlivý a aktivní obal 29

➤ PRAXE

Jógové know-how 31

Ajurvédické tělesné a pohybové typy 32

Tři dóši 32

Typ váta 34

Typ pitta 35

Typ kapha 36

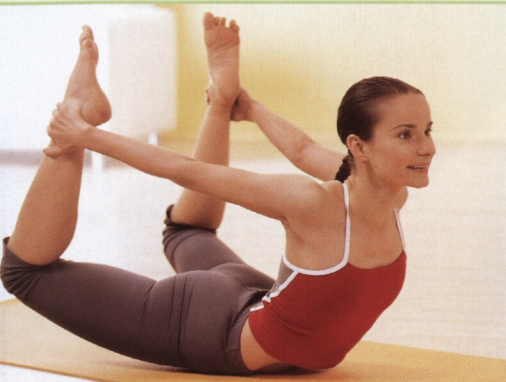
Než začnete 37

Dech 38

„Vnitřní“ cvičení 39

Kdy a kde cvičit? 40

Co pro cvičení jógy potřebujete 42



Rozhovor: Síla, klid a pozornost v každodenním životě	43	Nejúčinnější cviky	101
Čtyři základní pozice vašeho cvičení jógy	44	Břicho, nohy a hýždě	102
Uvolnění a zahřívací fáze	46	Jóga pro perfektní trojku	103
Dobrodiní pro tělo i mysl	47	Pozdrav slunci	110
Ásany	48	A můžeme začít	111
Jógová relaxace	52	Fit během čtyř týdnů	116
Ásany	53	Čtyřtýdenní plán – přehled	117
Kondice, krása a síla	59	První týden	118
Ramena, paže a hrudník	60	Druhý týden	119
Svaly trupu	61	Třetí týden	120
Ásany	62	Čtvrtý týden	121
Břicho, záda a pas	72	► INFOSERVIS	
Svalová souhra	73	Nalístejte si	122
Ásany	74	Další knihy, které vám pomohou	122
Hýždě a nohy	86	Internetové adresy	122
Svaly hýždí a nohou	87	Věcný rejstřík	124
Ásany	88	Rejstřík cviků	125
		Seznam sanskrtských výrazů	125
		Závěrem...	126
		To nejdůležitější v kostce	128