

Obsah

Jak používat tuto knihu 8

Úvod 10

Kapitola 1: Umění celku 12



Co je jóga?	14
Texty o józe	16
Patañđžalioho <i>Jógasútra</i>	18
<i>Prána</i> a subtilní (imaginární) tělo	20
Centra energie v těle	24
Jóga dnes	28

Kapitola 2: Jóga versus strava 30



<i>Guny</i> a jejich vliv	32
Strava v jogínské praxi	34
Voda – pramen života	36
Půstem ke zdraví	38

Kapitola 3: Porozumění pozici 40



Provádění pozic	42
Druhy jógy	44
Výběr kurzu	46
Domácí praxe	48
Překonávání problémů	50

Kapitola 4: Pozice 52



hora	54
předklon vestoje	55
trojúhelník	56
předklon stranou	57
předklon v roznožení	58
úklon v jednostranném podřepu	59
válečník	60
pes	62
protahující se pes	63
strom	64
orel	65
půlměsíc	66
pozice dítěte	68
velbloud	69
kráva	70
boční předklon vsedě	71
kleště	72
kobra	73
motýlek	74
poloviční lotos	75
kolena k hrudníku vleže	76
můstek s oporou	77
tří spinální torze	78
holubí král	80
diamantový spánek	81
kolo	82
vrána	83
stoj na hlavě	84
pluh a svička	86
ryba	88
mrtvola	89

Kapitola 5: Sestavy 90



ranní povzbuzující sestava	92
večerní sestava	94
mírná nenáročná sestava	96
intenzivní sestava	98
pozdrav slunci	100
závěr <i>ásanové</i> praxe	103

Kapitola 6: Životadárný dech 104



<i>Pránájáma</i> – ovládnání dechu	106
Účinky <i>pránájámy</i>	108
<i>Pránájáma</i> cvičení	110

Kapitola 7: Meditace 114



Porozumění meditaci	116
Meditační pozice	118
Meditační techniky	120

Kapitola 8: Jóga pro páry 124



pozice ve dvojici	126
-------------------	-----

Závěr 134

Jóga a běžné zdravotní obtíže 136

Bibliografie	138
Rejstřík	139
Poděkování	143

