

Obsah

Předmluva	7	Jógová dieta	106
Úvod	8	Cvičební programy	108
Vývoj jógy	10	Výstavba cvičebního programu	110
Od mystické jógy starověku k moderní integrální józe	10	Jógová terapie	122
Proč cvičit jógu?	12	Seznam všech jógových cviků	125
Teorie jógy	13		
Meditační ásany	17		
Ásany pro ducha a duši	20		
Dýchání v meditačních pozicích	30		
Kurativní ásany	31		
Ásany pro končetiny	32		
Ásany pro páteř	45		
Ásany pro nitrobřišní kompresi	77		
Ásany pro obrácení krevního oběhu	86		
Uvolňovací cvičení	89		
Kontrola životní síly prostřed- nictvím jógového dýchání	93		
Co je to pránájáma?	93		
Léčebné účinky jógového dýchání	95		
Hygiena jógy	102		

