

Obsah

Několik slov k novému vydání ...	8	Rady pro začátečníky.....	34
Několik slov k nejnovějšímu vydání	9	Časový rozvrh cvičení.....	35
Předmluva	10	Shrnutí	36
Několik poznámek překladatele	12	Seedm zlatých pravidel praxe.....	36
Bez bolestí zad díky józe.....	13	Zahřívací programy.....	37
Nový život s jógou	15	Zahřívací program I	38
Co je to jóga?.....	17	Zahřívací program II.....	42
Šťěstí v nás	18	Zahřívací program III	46
Pět energetických vrstev člověka.....	19	52 týdenních témat.....	51
Co znamenají tyto vrstvy pro cvičence jógy?.....	19	Určení nových cílů na počátku roku	52
Jak prostupné jsou tyto vrstvy?	20	Určení místa	56
Jak používat tuto knihu?	21	Má to nějaký důvod, že jsem takový, jaký jsem	60
Témata týdne	21	Na řadě je posouzení sebe sama	64
K čemu je meditace?	21	Práce s nepohodlnými charakterovými	
Jak se medituje?	22	vlastnostmi.....	68
Sestavy cvičení.....	23	Bereme život hravě i vážně	72
Hlavní zásady tělesných pozic.....	24	Klaun v nás – nejen o masopustu	76
Jak správně cvičit	25	Skutečné bezpečí najdeme jen sami v sobě	80
Jak cvičit a nepoškodit si záda.....	26	Získáváme ochranu a oporu díky svěží páteři	84
Jak správně dýchat?.....	30	Tajemství darování.....	88
Soustředění před cvičením a klidové fáze		Připravujeme si políčko svého života	
mezi cviky	31	pro novou setbu	92
Uvolnění v pozici vleže na zádech.....	34	Myšlenky a city jsou naší setbou.....	96
		Nejprve důvěra a pak jistota	100
		Může nám to přinést pouze klid	104
		Čas umírání a čas zrození	108

Velikonoce – čas zmrtvýchvstání.....	112	Vidíme věci v tom pravém světle.....	208
Postoj charakterizuje člověka	116	Jsme sebevědomí.....	212
Jen okamžik prožívaný s plným vědomím přináší to pravé štěstí.....	120	Praktikujeme karmajógu	216
Vždy vidíme jen dílčí aspekt celku	124	Každodenní práce se stává meditací	217
Ach, v mé hrudi žije mnoho duší	128	Nalézáme svůj střed a spočíváme v něm.....	220
Láska je zvláštní hra.....	132	Když ne teď – tak nikdy!	224
Denně si počítám své starosti.....	136	Nejsme otroky života za každou cenu.....	228
Povinnosti k sobě i k našemu okolí	140	Kosmický zákon věčné proměny	232
Neměl bys pohrůžovat své vlohy	144	Odpoutávání.....	236
Poselství lotosu.....	148	Z prázdnoty se zrodí hojnost.....	240
Doteky – zamíchat, dotknout se a dojmout se.....	152	Všechno vědění je v nás.....	244
Přicházíme a odcházíme jako vlny na moři	156	Strach je reakcí – laskavost je akcí.....	248
Radosti a strasti staré, osamělé jedle	160	Vánoce – oslava světla	252
Nic není příliš malé, než aby to nemohlo být největší	164	Učíme se po celý život.....	256
Máme v sobě sílu.....	168	Ohlédnutí – vyhlídky	261
Důležité je naladění	172	Doslov	263
Vydáváme a přijímáme energii	176	Odkud pocházejí všechna ta tělesná cvičení?	263
Jak uvnitř, tak i navenek.....	180	Kde je ten slavný stoj na hlavě?	263
Jsme spokojeni?.....	184	Odkud pocházejí témata pro každý týden?	264
Spojení s Matkou Zemí	188	Známe v józe i vizualizaci?	264
Pozornost k sobě i ke svému okolí.....	192	Používají se v józe afirmace?.....	265
Dech mnou proudí	196	Shrnutí.....	265
Prolamujeme zeď odmítání a obrany	200	Poznámky	266
Oddělujeme podstatné věci od nepodstatných.....	204	Poděkování	267