

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>6</b>	<b>Správné dýchání</b>	<b>176</b>
Starověký průvodce zdravým životem		Pránájáma • Přípravná cvičení	
• Co je jóga? • Cesta jógy za životní pohodou		• Střídavé dýchání oběma nosními dírkami	
• Hathajógapradípiká		• Kapálabhāti	
<b>Účinky jógy</b>	<b>16</b>	<b>Správná relaxace</b>	<b>186</b>
Posílení sebeozdravného procesu		Relaxace mezi ásanami • Závěrečná relaxace	
• Svaly a pohyb • Nastavení pozice		• Úplná jógová relaxace	
• Dech života • Podpora nervové soustavy			
• Jóga a endokrinní soustava		<b>Pozitivní myšlení</b>	
• Jóga a uvolnění • Jedna pozice, rozmanité účinky		<b>a meditace</b>	<b>196</b>
<b>Správné cvičení</b>	<b>42</b>	Proč meditovat? • Umění soustředění	
Úvodní relaxace • Procvičení zraku a šíje		• Meditační praxe • Zvládání stresu	
• Pozdrav slunci • Zvedání jedné nohy		• Zákon karmy	
• Zvedání obou nohou • Stoj na hlavě			
• Svíčka • Pluh • Ryba • Předklon vsedě		<b>Správná výživa</b>	<b>208</b>
• Kobra • Kobylka • Luk • Poloviční zkrut		Jóga a vegetariánství • Jste to, co jíte	
• Vrána • Páv • Hluboký předklon vstoje		• Časté otázky k jogínské výživě	
• Trojúhelník • Sestavy pro začátečníky		• Přechod k jogínské výživě • Postupy vaření	
• Sestavy pro středně pokročilé		• Týdenní menu • Snídaně • Obědy	
• Sestavy pro pokročilé		• Saláty a dresinky • Večeře	
		• Zelenina a ochucovadla • Placky	
		• Sladkosti a dezerty • Svačiny a nápoje	
		<b>Zdroje</b>	<b>250</b>
		<b>Rejstřík</b>	<b>252</b>
		<b>Poděkování</b>	<b>256</b>

