

OBSAH

Predhovor k druhému vydaniu

Úvod

1. Ako pôsobia jogové techniky na človeka 11

- 1.1. Duševná hygiena 12
- 1.2. Telesné cvičenia a techniky 17
- 1.3. Výživa a životospráva 21

2. Jogové cvičenia a techniky v dennej praxi 31

- 2.1. Objektívne podmienky na cvičenie 31
- 2.2. Subjektívne podmienky na cvičenie 33
- 2.3. Prístup k cvičeniu 35
- 2.4. Náplň a priebeh cvičenia 37

3. Prehľad jogových techník 41

- 3.1. Jogové dýchanie 41

3.2. Spinálne cvičenia 54

3.3. Pozdravné zostavy cvikov 64

3.4. Pavana muktásana, saravhitásana (uvoľňovacie a prípravné cviky) 74

3.5. Loma-viloma (polaritné cvičenie) 88

3.6. Ásany (jogové polohy) 92

3.7. Mudry 125

3.8. Bandhy 129

3.9. Krije 132

3.10. Náda joga 139

3.11. Jogová relaxácia 142

3.12. Cvičenie sústredenosti 148

3.13. Pránájáma 150

4. 50 lekcií jogy 157

Register 173

Použitá literatúra 176