

# OBSAH

1. ÚVOD .....	5
2. UČITEL - VYROVNANÁ OSOBNOST ? .....	7
3. JÓGOVÉ CESTY .....	9
3.1 Bhaktijóga .....	9
3.2 Karmajóga .....	10
3.3 Rádžajóga .....	11
3.4 Džňánajóga .....	12
3.5 Další formy jógy .....	14
4. JAMA, NIJAMA - MORÁLNĚ ETICKÝ ODKAZ JÓGY .....	16
4.1 Jama .....	17
4.1.1 Ahimsá .....	17
4.1.2 Satjá .....	18
4.1.3 Astéja .....	18
4.1.4 Aparigraha .....	19
4.1.5 Brahmačarja .....	19
4.2 Nijama .....	20
4.2.1 Saučá .....	20
4.2.2 Santóša .....	21
4.2.3 Tapas .....	21
4.2.4 Svádhjája .....	22
4.2.5 Išvara pranidhana .....	22
5. STRAVA A JEJÍ VLIV NA PSYCHIKU .....	24
5.1 Vegetariánství .....	25
6. ÁSANY .....	28
6.1 Pokyny k provádění ásan .....	28
6.2 Jógové sestavy jako prostředek k harmonizaci psychiky .....	30
6.3 Ásany a aktivace organismu .....	31
7. PRÁNÁJÁMA - OVLIVŇOVÁNÍ DECHU .....	32
7.1 Techniky pránájámy .....	34
8. RELAXACE A KONCENTRACE .....	39
8.1 Relaxační techniky .....	39
8.2 Relaxační postupy .....	40
8.3 Koncentrace .....	43
9. MEDITACE .....	47
9.1 Samadhi .....	49
10. TEORIE ČAKER .....	50
10.1 Hlavní čakry .....	50
11. UPLATNĚNÍ JÓGY VE ŠKOLE .....	54
11.1 Jógová cvičení v mateřských školách .....	54

11.2 Uplatnění jógy na základních školách .....	55
11.2.1 Jóga pro děti mladšího a středního školního věku .....	55
Příklady vyučovacích hodin .....	59
11.2.2 Jóga pro děti staršího školního věku .....	67
11.2.3 Ke skladbě hodiny .....	67
11.3 Uplatnění jógy na středních a vysokých školách .....	70
11.3.1 Praktické semináře jógy a jógový kurs .....	71
Přílohy: A Sestavy - Surja namaskar .....	76
- Khatu pranam .....	78
- Čandra namaskar .....	80
- Antistresová sestava .....	82
B Ásany s výraznými antistresovými a harmonizačními účinky .....	83
I. Ásany v kleku sedmo .....	84
II. Torzní ásany .....	86
III. Posilující ásany .....	88
IV. Rovnovážné ásany .....	90
V. Virásany - "Polohy vítězů" .....	92
VI. Obrácené ásany .....	94
VII. Relaxační ásany .....	96
C Jógové sedy .....	97
D Mudry .....	99
E Bandhy .....	101
LITERATURA .....	102
SLOVNÍK POUŽITÝCH SANSKRTSKÝCH VÝRAZŮ .....	104