

Obsah

Jak používat tuto knihu	6	ÁSANY	44
ÚVOD DO JÓGY	8	ÚVOD	
Dějiny jógy	10	Jógové ásany	46
Cesty jógy	12	ÚVODNÍ ÁSANY	
Pataňdžali a Jógasútra	14	Tadásana	48
Jógová praxe	16	Dandásana	50
		Šavásana	52
ANATOMIE A FYZIOLOGIE	18	ZÁKLADNÍ ÁSANY	
Tělesné soustavy	20	Apanásana	54
KOSTERNÍ SOUSTAVA		Mardžariásana	56
Kosterní soustava	22	Adho mukha švanásana	58
Kosti v lidském těle	24	Vírabhadrásana I a II	60
Páteřní sloupec	26	Vírabhadrásana III	62
		Malásana	64
SVALOVÁ SOUSTAVA		Utkatásana	66
Svalová soustava	28	ÁSANY PRO SÍLU	
Svaly v lidském těle	30	Navásana	68
Roviny a pohyby těla	32	Vasištásana	70
		Čaturanga dandásana	72
OSTATNÍ SOUSTAVY		ÁSANY PRO ROVNOVÁHU	
Nervová soustava	34	Vrkšásana	74
Endokrinní soustava	35	Garudásana	76
ENERGETICKÁ ANATOMIE ČLOVĚKA	36	ÚKLONOVÉ ÁSANY A TRIKÓNY	
Tři těla lidské bytosti	38	Parighásana	78
Pět kóš	39	Utthita trikónásana	80
		Utthita paršvakonásana	82
NÁDÍ		ZÁKLONOVÉ ÁSANY	
Nádí neboli energetické kanály	40	Setu bandhásana	84
ČAKRY		Purvottanásana	86
Čakry	41	Bhudžangásana	88
Základní prvky čaker	42	Matsjásana	90

PŘEDKLONOVÉ ÁSANY

Paršvottanásana	92
Paščimottanásana	94
Balásana	96
Kurmásana	98

ROTAČNÍ ÁSANY

Ardha matsjéन्द्रásana	100
Džathara parivartanásana	102

POLOOBRÁCENÉ A OBRÁCENÉ ÁSANY

Prasarita padottanásana	104
Šašankásana	106
Salamba sarvangásana	108
Halásana	110
Salamba širšásana	112
Súrja namaskár – pozdrav slunci	114

PRÁNÁJÁMA A BANDHY 118**PRÁNÁJÁMA**

Dýchací soustava	120
Základní druhy dýchání	122
Praxe pránájámy	124
Úvod do pránájámy	126
Základní techniky pránájámy	128

BANDHY

Bandhy. Energetické klíče	130
---------------------------	-----

RELAXACE, MUDRY, MEDITACE 132

Relaxace	134
Hásta mudry	136
Meditace	138
Vnitřní ticho	140

Slovníček	142
Bibliografie	144

