

Obsah

Úvod 6

KAPITOLA 1

Seznamujeme se s jógou 8

- Co je jóga? 10 • 10 pádných důvodů, proč cvičit jógu 12
- Inspirace 14 • Jaký styl jógy je pro mě ten pravý? 16
- Pět těl – spojení mysli, těla a ducha 18
- Jóga v praxi 20 • Jak cvičit pozice 22
- Jak cvičit dýchání 24 • Jak cvičit mudry 25
- Jak meditovat 26 • Energetická centra našeho těla – čakry 29
- Inspirace 31

KAPITOLA 2

Energie jógy 32

- Jóga jako zdroj energie 34 • Pozice hory 36
- Krátký pozdrav slunci 38 • Pozice bojovníka 40 • Mudra energie 42
- Pozice trojúhelníku 44 • Pozice židle 46 • Plný jógový dech a udždžají 48 • Inspirace 51 • Sekvence kočka–pes–labuť 52 • Variace kobry 54 • Zvedání nohou 56 • Střídavé dýchání nosními dírkami 59
- Rotační pozice 60 • Pozice mostu 62 • Meditace: vnitřní síla 64
- Inspirace 67

KAPITOLA 3

Jógová relaxace 68

- Jóga přináší klid 70 • Mudra moudrosti a mudra vědomosti 72
- Relaxační pozice 74 • Předklon 76 • Úklon 78 • Bzučivé dýchání 80
- Klečící pozice kočky a labutě 82 • Pozice dřepu 84 • Mudra vnitřní harmonie 86 • Pozice hlava u kolena 88 • Dvě pomalé rotace 90
- Pozice mostu/ Pozice kolena u hrudníku 92 • Usínání a probouzení 94 • Jógový spánek 96 • Relaxační dechová sekvence 98
- Meditace: vnitřní harmonie 100 • Inspirace 102

KAPITOLA 4

Žít podle jógy 104

- Jóga v běžném životě 106 • Jama 108 • Nijama 110 • Inspirace 114
- Ájurvéda a typy dóša 116 • Určujeme svůj dóša typ 118
- Doporučená strava 120 • Doporučené pozice 122 • Inspirace 124