

OBSAH

I. ÚVODEM.....	5
Sebekontrola, introspekce, koncentrace.....	5
Relaxace	6
Správný dech	6
Poznámky ke cvičení	8
Životospráva a psychické zaměře.....	9
Kvalita cvičení	10
Jak postupovat při aplikaci jógy	11
Sestavení cvičebního programu	13
II. OČISTNÉ TECHNIKY A OTUŽOVÁNÍ.....	15
Néti	15
Šank prakšalána	16
Vamana dhauti	17
Otužování	17
Poruchy spánku	18
III. CVIČENÍ JÓGY PRI CHOROBNÝCH STAVECH ...	20
Glaukom	20
Akomodace očí	21
Migréna	21
1. Plicní systém	21
Pulmonální neuróza	21
Astma	22
Chronický zánět průdušek	23
Záněty vedlejších nosních dutin	23
Záněty hlasivek	24
2. Srdeční a oběhový systém	24
Neurocirkulační dystonie	24
Extrasystoly	25
Ischemická choroba srdeční.....	26
Poruchy krevního tlaku.....	28
Hypertensní choroba	28
Křečové žíly	28
3. Zaživací systém	30
Žaludeční neuróza	31
Refluxní choroba	32
Vředová choroba	32
Žlučník	33
Cukrovka	33
Slinivka břišní	35
Játra	35
Zácpa	36

Průjmová onemocnění.....	37
Hemorodiální uzly, výhřez konečníku	37
4.Klouby, páteř	37
Degenerativní onemocnění kloubů	38
Bechtěrevova choroba	38
Nadměrná pohyblivost páteře nebo kloubů	39
5.Urogenitální systém	40
Dráždivý močový měchýř	40
Prostata	40
Akutní záněty ledvin	41
Chronické záněty ledvin	41
Pokles a nesprávná poloha dělohy	41
Poruchy menstruačního cyklu	41
6.Žlázy s vnitřním vyměšováním	42
7.Soubor Pava muktásána	42
Poznámky pro cvičitele	44