

O B S A H

Úvod	10
VÝZNAM JÓGY	11
8 STUPŇŮ JÓGY	18
Tělesná cvičení	18
Pránajáma	20
Strava	20
JAMA - NIJAMA	22
Jama	23
Ahinsa	23
Satja	25
Astéja	26
Aparígraha	27
Brahmačarja	29
Nijama	30
Sauča	30
Santóša	32
Tapas	32
Svadhjája	33
Išvara pranidhána	34
Práce s myšlenkami	34
MENTÁLNÍ TECHNIKY	36
Principy	39
Pratjahara	39
Dhárana	40
Dhjána	40
Samádhí	41
Provádění	42
RELAXAČNÍ TECHNIKY	45
Příklady relaxací	48
1. 22-ti bodová	48
2. Jednotlivých oblastí	49
3. Tíhová	49
4. S koncentrací na dech	50
5. Dotyková	50
6. S napětím	51
7. Kaja - krija	52
8. Vnitřních orgánů	52
9. Mozku	53
10. S představou slunce	54

KONCENTRAČNÍ TECHNIKY	54
Druhy koncentrací	58
Na vnější předmět	58
1. Na květinu	58
2. Na hodinky	59
3. Na plamen svíčky	59
4. Na geometrické obrazce	59
Na vnitřní předmět	62
1. Na části těla	62
2. Na dech	62
3. Na čakry	63
4. Na zvuky	71
5. Pozorování myšlenek	74
6. Na prázdno	76
NOTOVÝ ZÁZNAM	75
DALŠÍ TECHNIKY	76
1. Vnitřní úsměv	76
2. Představa slunce	77
3. Velký psychický dech	77
4. Polaritní dech	78
5. Krija - techniky	80
Nádi krija	80
Mokša krija	80
Prakrija	81
6. Jōganidra	82
7. Sankalpa	85
8. Mouna	87
MEDITACE	88
1. S použitím ŌM	89
2. "Jsem život"	89
3. "Já jsem"	90
4. Vnitřní mlčení	90
PROHLUBOVÁNÍ VĚDOMÍ	90
UČITEL A ŽÁK	97
ZÁVĚR	100