



MZK-UK Brno

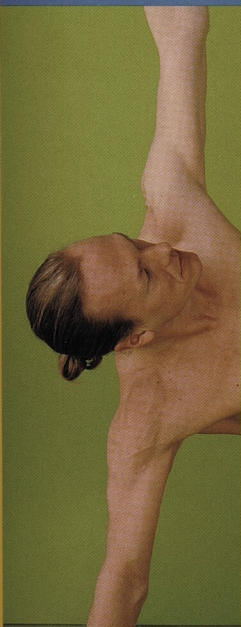
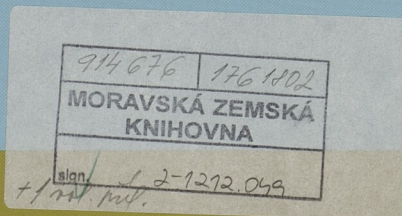


2610357330

7

Dživanmuktův svět

Život v souladu se sebou samým	8
Cesta k nejhlubšímu nitru	9
Jsmе součástí celku	11
Osvobodte sami sebe	16
Jak to všechno začalo	17
Osvobodte se!	22



Dživamukti jóga

25

Základy dživamukti jógy	26
Pro štěstí všech	27
Síla dechu	28
Ásany	30
Stručná anatomie jógy	34
Prána – život	35
Hudba a jóga	46

Cvičební sekvence

49

Než se do toho dáte naplno	50
Od cvičence jógy k jogínovi	51
1. téma: Život je pohyb – vinjása krama	54
2. téma: Stabilita, jistota a síla	80
3. téma: Odpoutání a odevzdání	92
4. téma: Překonávání strachu	104
5. téma: Otevírání srdce	110
Důvěřujte svému vnitřnímu hlasu	111
6. téma: Koncentrace a uvolnění	130



Zbavte tělo jedů

143

Najděte sebe sama	144
Pročišťovací cviky (krijá)	145
Zbavte se škodlivin	148
Knihy, které vám pomohou	154
Kontakt na autory	154
Rejstřík	155
Rejstřík cviků	157

