

OBSAH

Předmluva	3
Úvodní slovo	4

I – ČÁST

Historie jógy	6
Druhy jógy	7
Jama a nijama	8
Krija jóga podle Jóganandy	9
Páteř – fyzický aspekt	14
Páteř – duchovní aspekt	15
Čakry – energetická centra	16
Ananda jóga	22
Pohyby, které se používají při cvičení jógy	26
Zdravotní aspekt jógových pozic	27
Jak cvičit ásany dle ananda jógy	28
4 fáze cvičení ásan	31
Zahřívací cviky	34
Energetické cviky podle Paramhansa Jóganandy	35
Zahřívací cviky vstoje	41
Cviky pro probuzení energie a dobré nálady	44
Zahřívací cviky: v sedu, v dřepu, v kleku	47
Zahřívací cviky ve vzporu klečmo	52
Uvolňovací cvik vleže na břiše	57
Zahřívací cviky vleže na zádech	58

II – ČÁST

Pozice vstoje	63
Tadásana – hora	64
Vrikšásana – strom	66
Nataradžásana – pozice tanečnicka, labuť	70
Ardha Čandrásana – pozice půlměsíce	74
Garudásana – orl	78
Utkatásana – židle	82
Pavanamuktásana – pozice uvolňující větry	86
Trikonásana – trojúhelník	88
Parivrtta Trikonásana – pozice přetočeného trojúhelníku	92
Parsvakonásana – protažení stranou	94
Tola Trikonásana – pozice váhy	96
Parsvotanásana – pyramida	98
Virabhadrásana I – bojovník I	102
Virabhadrásana II – bojovník II	106
Ganapatiásana – pozice Ganešy	110
Padahastásana – čáp	112
Dvikónásana – dvojitý trojúhelník	116
Záklon vstoje	118
Prasarita Padotanásana – předklon k zemi v roznožení	122
Adho Mukha Švanásana – pozice psa	126
Bakásana – jeřáb	130
Kakásana – vrána	132
Vadžrásana – diamant	134
Jóga mudra – symbol jógy	138
Parvatásana – pozice hory vsedě	142
Navásana – loďka	146
Ākáršana Dhanurásana – pozice napínání luku vsedě	150
Ardha Matsjendrásana – poloviční torze	152
Gomukhásana – pozice krávy	156
Radžakapotásana – holub	160
Parighásana – závora	164
Simhásana – lev	168

Ardha Siddhásana – poloviční zkřížený sed	170
Padmásana – lotos	174
Badha konásana – motýl	178
Dandásana – pozice hole	182
Paščimotanásana – kleště	184
Džanusiršásana – pozice hlava–koleno	188
Upavišta Konásana – předklon v sedu roznožmo	192
Suptavadžrásana – ležící diamant	196
Uštrásana – velbloud	200
Vasištásana – prkno stranou	204
Ardha Salabhásana – poloviční kobylička	208
Dhanurásana – luk	214
Bhudžangásana – kobra	218
Ardha Majurásana – poloviční pozice páva	224
Džathara Parivartanásana – torze vleže	228
Spinální cviky	232
Matsjásana – ryba	234
Savásana – relaxační pozice	238
Obrácené pozice	245
Sasangásana – zajíc	246
Setu Bandhásana – most	250
Purvotanásana – můstek	254
Čakrásana – kruh	258
Viparita Karani – jednoduchá obrácená pozice	262
Sarvangásana – svíčka	266
Halásana – pluh	272
Karnapidásana – poloha se zavřenými ušima	276
Siršásana – stoj na hlavě	278
Sūja Namaskár – pozdrav Slunci	282
Sūrja Namaskár – se zpěvem sanskrtských manter	286
Jak zpestřit sestavu pozdrav Slunce	290
Sūrja Namaskár – pozdrav Slunci podle ananda jógy	292
Čandra Namaskár – pozdrav Měsíci	294
Jak sestavit hodinu ananda jógy?	302
Ananda jóga – otázky a odpovědi	303
Výzvy v ananda józe	304
Úvahy o józe a životě	305
Zpestřeme jógu zpěvem manter	306

III – ČÁST

Pránájama a dechová cvičení	312
Plný jógový dech	313
Břišní nebo brániční dech – nácvik	318
Hrudní a podklíčkový dech – nácvik	319
Zadrž dechu	320
Pránájámické techniky	321
Celkové účinky pránájamy	325
Pratjáhára	326
Mudry	327
Bandhy	329
Koncentrace – dharana	330
Meditace, rozjímání – dhjana	333
Meditační technika Hong Sô podle Jóganandy	334
Otázky – odpovědi	337
Umění ananda a krija jógy	339
Myšlenky Jóganandy	339
Myšlenky a úvahy Krijanandy	340
Hodnota úsměvu	346
Jóga jako styl života	347
Příběhy	348
Na rozloučenou	349