

---

---

# OBSAH

Abeceda jógy . . . . .	10	ÁSANY . . . . .	48
Zásady cvičení . . . . .	12	Sarvangásana . . . . .	48
JAMA – NIJAMA . . . . .	16	Halásana . . . . .	49
Ahinsa . . . . .	17	Matsjásana . . . . .	51
Satja . . . . .	17	Paščimottanásana . . . . .	51
Astéja . . . . .	18	Bhudžangásana . . . . .	52
Aparigraha . . . . .	19	Šalabhásana . . . . .	52
Brahmačarja . . . . .	20	Dhanurásana . . . . .	54
Sauča . . . . .	20	Matsjendrásana . . . . .	55
Santóša . . . . .	21	Širšásana . . . . .	55
Tapas . . . . .	21	Rišíkéšská sestava . . . . .	57
Svadhjája . . . . .	21	Jógamudra . . . . .	57
Išvara pranidhana . . . . .	22	Swandásana . . . . .	57
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ . . . . .	23	Mrigásana . . . . .	58
Pavana muktásana . . . . .	23	Delfín . . . . .	58
Loma – viloma . . . . .	24	Nikundžásana . . . . .	58
Kočky . . . . .	26	Janu šířásana . . . . .	58
Další cvičení . . . . .	28	Marichyásana . . . . .	59
SPINÁLNÍ CVIKY . . . . .	33	Maha védha . . . . .	59
Na zádech . . . . .	33	Matsja kridásana . . . . .	59
Na bříše . . . . .	34	Uštrásana . . . . .	59
Na boku . . . . .	36	Suptavírásana . . . . .	61
V polosedu . . . . .	38	Tri disásana . . . . .	61
Doplňky . . . . .	38	Aňdžanejásana . . . . .	61
SŮRJA NAMASKÁR . . . . .	40	Gomukásana . . . . .	61
Podle A. Lysebetha . . . . .	41	Vraní krok . . . . .	62
Podle dr. Bholeho . . . . .	42	Kati charkásana . . . . .	62
Zjednodušená forma . . . . .	43	Utkásana . . . . .	62
Védský . . . . .	44	Trikonásana . . . . .	64
S koncentrací na nervová centra . . . . .	45	Parivrtta trikonásana . . . . .	64
Čandra namaskár . . . . .	46	Páršvottanásana . . . . .	64
Cvičení Kathu . . . . .	47	Vrkšásana . . . . .	65
		Tanečník . . . . .	65
		Váha . . . . .	67
		Garudásana . . . . .	67
		Virabhadrásana . . . . .	67

Vasisthásana . . . . .	68	PRÁNAJÁMA . . . . .	106
Navásana . . . . .	68	Druhy pránické aktivity . . . . .	106
Asvasanghalásana . . . . .	68	Zásady cvičení . . . . .	106
Santólásana . . . . .	69	Techniky . . . . .	108
SEDY . . . . .	70	Izolované dýchání . . . . .	108
SESTAVY . . . . .	72	Plný jógový dech . . . . .	110
MUDRY A BANDHY . . . . .	79	Techniky s využitím plného dechu . . .	111
Meditační . . . . .	79	Další techniky . . . . .	112
Ovlivňující dech . . . . .	79	Techniky s koncentrací na zvuky . . . .	120
Další mudry . . . . .	80	CVIČENÍ PŘI CHŮZI . . . . .	121
Bandhy . . . . .	81	RELAXACE . . . . .	123
PROČIŠŤOVACÍ TECHNIKY . . . . .	82	22-bodová . . . . .	124
Néti . . . . .	82	S koncentrací na dech . . . . .	124
Dhauti . . . . .	82	Týhová . . . . .	125
Vamana dhauti . . . . .	82	Kaja – krija . . . . .	125
Šank prakšalana . . . . .	83	S koncentrací . . . . .	125
OČNÍ CVIKY . . . . .	85	Horní poloviny těla . . . . .	126
Průpravná cvičení . . . . .	86	Hlavy a šíje . . . . .	126
Oční cvičení . . . . .	86	Před spaním . . . . .	126
JÓGA RUKY . . . . .	89	S protáčením . . . . .	126
Cvičení . . . . .	89	HARMONIZAČNÍ TECHNIKY . . . . .	127
Masáže ruky . . . . .	95	Kosmický tanec . . . . .	127
Akupresura ruky . . . . .	95	Čaklí . . . . .	127
MASÁŽE . . . . .	97	Brahma mudra . . . . .	127
Postupná masáž . . . . .	97	Úklon vlevo . . . . .	127
Hnětení . . . . .	98	Hodinové ciferníky . . . . .	128
Proklepávání . . . . .	98	Mávání křídly . . . . .	128
Masáže kloubů . . . . .	99	Lukostřelba . . . . .	128
Samovolná masáž . . . . .	99	Magie rukou . . . . .	128
Masáž hlavy . . . . .	100	KONCENTRACE A MEDITACE . . . . .	130
Kontraindikace masáží . . . . .	100	Koncentrace . . . . .	130
Reflexologie nohou . . . . .	100	Bahir tratak . . . . .	130
STRAVA . . . . .	103	Na květinu . . . . .	131
		Na plamen . . . . .	131
		Na hodinky . . . . .	131
		Na ruku . . . . .	131
		Na slunce . . . . .	132

