

OBSAH

- Předmluva / 7
 Slovo o autorovi / 10
 Všeobecná pravidla pro cvičení jógy / 12
- 1. díl — Sarva hita ásany**
1. část
- Uvolňování šíje / 19
 Protahování páteře úklonem / 21
 Křížení paží nad hlavou / 23
 Protáčení trupu / 23
 Procvičování prstů rukou / 25
 Procvičování zápěstí / 25
 Ohýbání paží / 27
 Vytahování paží do vzpažení / 31
 Kroužení ramení / 31
 Tahání lana / 33
 Mlýnek / 33
 Veslování / 35
 Poloviční motýlek / 37
 Přitahování kolena k trupu / 39
 Procvičování prstů nohou / 39
 Klopení a přitahování chodidel / 41
 Kroužení v kotnících / 41
 Protáčení kotníků / 41
2. část
- Márdžári (Kočka) / 43
 Přitahování kolena k hlavě v lehu
 na zádech / 45
 Jízda na kole / 45
 Náva ásana (Lod'ka I) / 47
 Motýlek / 49
 Mandúká ásana (Žába) / 49
 Vztyčování z dřepu / 51
 Vraní chůze / 51
 Kolébání na zádech / 53
 Tygří relaxace / 55
 Obecně o dýchání / 56
 Břišní neboli brániční dýchání / 56
 Hrudní dýchání / 56
 Podklíčkové dýchání / 56
 Význam správného dýchání / 57
 Pránájáma / 58
 Přípravná dechová cvičení / 61
 Návčik plného jógového dechu / 63
 Relaxace / 63
 Ánanda ásana I (Základní
 relaxační poloha) / 64
 Nádí šodhana — 1. stupeň / 65
 Základní jógové sedy / 67
- 2. díl**
- Šašanka ásana (Zajíc) / 73
 Meru akarana ásana (Protažení
 páteře) / 75
 Bhúnamana ásana (Pozdrav zemi) / 77
 Ašva saňčala ásana I (Pozice jezdce) / 79
 Utthána prštha ásana (Zvedání trupu) / 81
 Hasta utthána asana (Křížení paží
 nad hlavou) / 83
 Utthita lola ásana (Kmitání paží
 v předklonu) / 85
 Akarana dhanur ásana (Šíp a luk) / 87
 Meru prštha ásana (Vytáčení ramen) / 89
 Čatušpada ásana (Stoj na všech
 čtyřech) / 91
 Katičakra ásana (Tahání vody
 ze studny) / 93
 Dvikona ásana (Dvojitý trojúhelník) / 95
 Utthána ásana (Dřep a vztyk
 s vybočenými koleny) / 97
 Setu ásana (Most) / 99
 Hasta pada angušttha ásana (Protažení
 rukou a nohou) / 99
 Sumeru ásana (Everest) / 101
 Meru vakra ásana (Jednoduchý zkrut
 v sedu) / 101
 Pránájáma / 103
 Nádí šodhana — 2. stupeň / 103
- 3. díl**
- Vjághra ásana (Tygr) / 109
 Skandhára ásana (Pozice
 na ramenou) / 111
 Viparita káraní mudra (Stoj
 na loktech) / 111
 Uštra ásana (Velbloud) / 113
 Garuda ásana (Orel) / 117
 Vira ásana I (Hrdina) / 117
 Trikona ásana (Trojúhelník) / 119
 Eka pada utthána ásana (Čáp) / 121
 Hansa ásana (Labuť) / 125
 Súrja namaskár (Pozdrav slunci) / 127
 Ánanda ásana II (Základní relaxační
 poloha) / 130
 Pránájáma / 131
 Nádí šodhana — 3. stupeň / 131

4. díl

- Trijākša bhudžanga ásana (Had) / 137
 Gomukha ásana (Kraví hlava) / 139
 Dhanur akarana ásana (Luk a šíp) / 141
 Kašjapa ásana (Kašjapova pozice) / 143
 Santola ásana (Rovnovážná poloha) / 145
 Bhúmi pada mastaka ásana (Pozdrav zemi) / 145
 Supta vadžra ásana (Záklon v sedu na patách) / 147
 Jóga mudra I (Předklon v sedu na patách) / 149
 Širanguštha ásana (Úklon k prstům na noze) / 151
 Baka ásana I (Vrána) / 153
 Padmanguštha ásana (Dřep na jedné noze) / 155
 Ašva saňčala ásana II (Pozice jezdece) / 155
 Vrkša ásana I (Strom — přípravná fáze) / 157
 Tada ásana (Palma) / 159
 Simha ásana (Lev) / 159
 Pránájáma / 160
 Nádí šodhana — 4. stupeň / 160
 Relaxace / 161
 Jóga nidrá (Jógový spánek) / 161

5. díl

- Paščima utthána ásana (Kleště) / 169
 Bhudžanga ásana I (Kobra) / 173
 Šalabha ásana (Kobylka) / 173
 Dhanur ásana (Luk) / 175
 Sarvánga ásana I (Svíčka) / 177
 Matsja ásana I (Ryba) / 181
 Hala ásana (Pluh) / 181
 Ardha matsjendra ásana (Protáčivá pozice) / 185
 Makara ásana (Krokodýl) / 185
 Eka pada pranáma ásana (Pozdrav na jedné noze) / 187
 Vrkša ásana II (Strom) / 187
 Pránájáma / 189
 Bhastrika / 189
 Koncentrace / 190
 Cvičení koncentrace I / 190

6. díl

- Jóga mudra II (Předklon v sedu na patách) / 195
 Nauka saňčala ásana (Loďka II) / 197
 Ardha padma hala ásana (Poloviční lotos v pluhu) / 199
 Pada prasara púrana utthána ásana (Roznožka s předklonem k zemi) / 201
 Kúrma ásana (Želva) / 203
 Mrga ásana (Sraka) / 203
 Čakra ásana (Kolo) / 205
 Ánanda ásana III (Dokonalé uvolnění) / 205
 Majúra ásana (Páv) / 207
 Šírša ásana (Stoj na hlavě) / 209
 Džalandhára bandha / 210
 Pránájáma / 212
 Bhastrika s Džalandhára bandhou / 212
 Koncentrace / 213
 Cvičení koncentrace II / 213

7. díl

1. část
 Khatu pránáma (Pozdrav Khatu) / 219
 2. část
 Pada ásana (Pozice krávy) / 227
 Kati ásana (Protáčení) / 229
 Bhudžanga ásana II (Kobra) / 231
 Jóga mudra III (Předklon v sedu na patách) / 233
 Sarvánga ásana II (Svíčka) / 235
 Vira ásana II (Hrdina) / 237
 Pránájáma / 238
 Udždžáji / 238

8. díl — Jezero lotosů

- Padma ásana (Lotosový sed) / 243
Gorakša ásana (Gorakšova pozice) / 245
Parvata ásana (Hora) / 245
Bandha padma ásana (Uzavřený lotosový sed) / 247
Tadánga mudra (Skákající lotos) / 247
Padma lola ásana (Houpačka) / 249
Garbha pinda ásana (Vajíčko) / 249
Kukkuta ásana (Kohout) / 251
Gupta padma ásana (Zavřený lotos) / 251
Bandha majúra ásana (Páv v lotosu) / 253
Matsja ásana II (Ryba) / 255
Baka ásana II (Vrána) / 257
Ardha padma sarvánga ásana (Poloviční lotos ve stoji na ramenou) / 259
Padma sarvánga ásana (Lotos ve stoji na ramenou) / 261
Padma pinda ásana (Uvadlý lotos) / 263
Vrkša ásana III (Lotosový strom) / 263
Úrdhva padma ásana (Lotos ve stoji na hlavě) / 265
Vrščíka ásana (Škorpíon v lotosu) / 267
Nirálambda ásana (Sloup) / 267
Jóga mudra IV (Předklon v lotosu) / 269
Pránájáma / 271
Uddijána džalandhára bandha (Vtažení břicha a uzávěr bradou) / 271
Sebeanalýza / 272
Cvičení / 272
Slovo na závěr / 275
Ediční poznámka / 275