
OBSAH

1. Jóga a ájurvéda	7
Tři základní síly v ájurvédě a józe	9
Guny – základní prakvality přírody	11
Tři dóši	13
Pohled jógy na ájurvédu	19
2. Principy ájurvédy	25
Dvacet atributů dóš	25
Váta – princip pohybu	30
Pitta – princip transformace	32
Kapha – princip stability	35
Vedlejší dóši a jejich vzájemné vztahy	37
Tělesné konstituční typy	39
Nasměrování dóš ke svobodě	43
Vyvážené atributy dóš	45
3. Cesta klasické jógy	50
Přehled aštánga jógy	50
Tři základní cesty jógy vycházející z tří dóš	59
Završení vývoje dóš – Jógasútra 2,1	62
4. Život podle jógy	65
Denní program	65
Etika života v józe	70
5. Sattvická strava	76
Vegetariánská strava	80
Strava proti utváření ámy	81
Ájurvédské reakce na chuť	82

Chuti a dóši	84
Chuti a emoce	86
Strava ke zklidnění váty	87
6. Jóga a ájurvédské očištné praktiky	89
Šatkarmy – jógové očištné praktiky	89
Šestero očištných praktik	89
Oční cviky	113
7. Jógové polohy z pohledu ájurvédy	117
Různé formy jógy	117
Ájurvédské zásady pro cvičení jógy	119
Spojení jógových ásan a ájurvédy	122
Selektivní relaxace	123
Skupiny jógových poloh	128
Ájurvédský cyklus jedné ásany	131
8. Principy vinjásy	134
Vinjása a dýchání	136
Nácviková sestava	137
Důležitost příběhů	139
Vinjásy pro jednotlivé dóši	139
Sestavy ájurvédských vinjás	141
9. Vinjásy pro váta dóšu	143
Tadásana vinjása – palma	143
Vrkšásana vinjása – vyvážený strom	156
Dandásana vinjása – hůl	167
Bhadrásana vinjása – blahodárná poloha	177
10. Vinjásy pro pittu	184
Súrja namaskár – pozdrav slunci	184
Bhudžángásana vinjása – kobra	195
Čakravákásana vinjása – husice	203
11. Vinjásy pro kaphu	210
Vírabhadrásana vinjása – válečník	210
Sétubandhásana vinjása – most	219
Sarvángásana vinjása – stoj na ramenou	227

12. Ájurvédská jógová terapie	238
Jógové praktiky pro vyrovnávání ájurvédských dóš	239
Usměrňování jógové praxe	241
Jóga pro typ váta	243
Jóga pro typ pitta	251
Jóga pro typ kapha	257
13. Progresivní relaxace a jóga nidra	264
Progresivní relaxace	267
Jóga nidra	268
Rovnováha energetického těla	272
Přenášení jogínského spánku do vyšších kóš	273
14. Ájurvédská pránájáma	276
Několik základních upozornění	276
Základní pravidla jógového dýchání	277
Ájurvédský jógový dech – shrnutí	283
Pravidla pránájámy podle Jógasútry	286
Pránájáma pro typ váta	294
Pránájáma pro typ pitta	300
Pránájáma pro typy kapha	310
Mezižební dýchání	310
Znaky úspěšné pránájámy	315
15. Ájurvédská jóga a terapeut	319
Role jógového terapeuta	319
Jak aplikovat na klientech ájurvédské poradenství	322
Přátelský postoj k vátě	322
Partnerský postoj k pittě	323
Autoritativní postoj ke kaphám	324
16. Překonávání překážek v léčbě	326
Znaky překážek	326
Určování překážek podle dýchání a srdečního tepu	327
Překonávání překážek pomocí	329
Jógové disciplíny	329
17. Léčení jógou a ájurvédou	332
Krijajóga	336

Vývoj cyklu váta – pitta – kapha	338
Pokojná modlitba alkoholika	339
Pránické léčení	340
Zkušenost prány	343
Svarajóga – jóga dechových proudů	343
Léčení prostřednictvím pěti prán	348
Léčení mysli prostřednictvím dóš	352
Kulminace dóš – prána, tédžas a ódžas	354
Srdce uzdravení	355
Ájurvédská jógová terapie a její	356
přístup k nemoci	356
20. Dodatkové tabulky	359
Vlastnosti dóš	358
Faktory vzniku nerovnováhy	359
Znaky nerovnováhy	359
Znaky čistoty	359
Ájurvédská jógová terapie	360
Nástin cvičební jednotky ájurvédské jógové terapie	363
O autorovi	364