

Obsah

ÚVOD NAKLADATELSTVÍ SHAMBHALA.....	11
ÚVOD K ČESKÉMU VYDÁNÍ.....	14
ÚVOD OD ŠRÍ T. KRIŠNAMAČÁRJI.....	16
PŘEKLAD ÚVODU ŠRÍ T. KRIŠNAMAČÁRJI.....	17
PŘEDMLUVA AUTORA.....	19

1.

JÓGA A OSOBNÍ REINTEGRACE.....	20
Proč zrovna jóga pro osobní reintegraci?.....	20
Jógový přístup k osobní reintegraci.....	21
Problém: Mysl jako zdroj chybného vnímání	22
Řešení: Jógová praxe.....	29
Aspekty osobní reintegrace.....	37

2.

ÁSANA – ÚLOHA TĚLA PŘI OSOBNÍ REINTEGRACI.....	39
Hlavní zásady reintegrační ásany.....	40
Zásady praxe	43
Praktické uplatnění těchto zásad	47

3.

ÁSANY.....	63
Seznam ásán	64
1. Samasthiti (vzpřímený stoj).....	68
2. Páršvóttánásana (předklon stranou).....	71

3. Uttánásana (hluboký předklon).....	75
4. Ardhóttánásana (rovný předklon).....	80
5. Ardhótkatásana (pozice poloviční židle).....	82
6. Utthitatrikónásana (pozice trojúhelníku).....	84
7. Virabhadrásana (pozice bojovníka 1).....	89
8. Adhómukhašvánásana (pozice psa hlavou dolů).....	92
9. Sukhásana (pohodlná pozice).....	94
10. Vadžrásana (pozice blesku).....	96
11. Paščimóttánásana (předklon vsedě).....	97
12. Mahámudrá (pozice velké pečeti).....	100
13. Dvipádapítham (pozice mostu).....	102
14. Úrdhvaprasárita padásana (zvedání obou nohou snožmo)....	104
15. Čakravákásana (pozice krávy s protažením nohy).....	106
16. Bhudžangásana (pozice kobry).....	108
17. Šalabhásana (pozice kobylky).....	110
18. Džatharaparivrtti (výkrut břicha vleže).....	112
19. Apánásana (přitažení kolen k hrudníku).....	115
20. Šavásana (pozice mrtvoly, relaxační pozice).....	116

4.

VIPARÍTAKARANÍ – OBRÁCENÉ POZICE 118

Filozofie obrácených pozic.....	118
Psychologie obrácených pozic.....	119
Koncept obrácených pozic.....	120
Praktické aspekty obrácených pozic.....	121
1. Viparítakarání (pozice lomené svíčky).....	123
2. Sálambasarvángásana (pozice svíčky s oporou).....	125
3. Sálambašíršásana (stoj na hlavě s oporou).....	127

5.

VINJÁSA KRAMA – SOUSLEDNOST A PŘIZPŮSOBOVÁNÍ..... 132

Důležitost vinjása kramy.....	132
1. Příprava	134
2. Vyrovnávací pozice.....	142
3. Odpočinek	147
4. Zakončení praxe.....	148
Souslednost ásan v sestavě podle individuálních potřeb ...	149
Co zohlednit při plánování sestavy.....	157

6.

PRÁNÁJÁMA – ÚLOHA DECHU PŘI OSOBNÍ REINTEGRACI..... 163

Odstraňování nečistot	164
Vědomé dýchání.....	166
Přirozenost dechu	167
Vlastnosti správné pránájámy	174
Fyzické předpoklady praxe	177
Vybraná obecná pravidla pránájámové praxe	178
Upozornění	180
Bandhy.....	181
Využití zvuku při pránájámě	182

7.

MEDITACE 184

Proces meditace..... 184

Předpoklady..... 186

Fáze meditace 188

Závěrečné poznámky k meditaci..... 189

8.

JÓGOVÁ TERAPIE 192

Tradiční pohled jógy na zdraví a nemoc 192

Jógová terapie: terapie bez medicíny, chirurgie
bez nástrojů 195

Jógová terapie: individuální přístup 197

Jógový přístup k obnově rovnováhy 198

Diagnostické zásady jógové terapie..... 200

Obecné zásady jógové terapie 203

Odpovědnost učitele/terapeuta 203

Praktické zásady jógové terapie 206

Uplatnění jógové terapie v praxi: dvě případové studie ... 209

Upozornění na závěr: zneužití jógové praxe 212

DOSLOV 214

O AUTOROVI..... 215

REJSTŘÍK ÁSAN 216

REJSTŘÍK 217