

## OBSAH

### **Systém „Jóga v denním životě“**

Úvod – O autorovi a knize	6
Systém „Jóga v denním životě“	9

### **Cvičení**

Význam a účinek ásan a pránájámy	16
Plný jógový dech	20
Uvolnění	25
Sedy při pránájámě a meditaci	28
Úvod ke cvičebním dílům	32

### **Ásany a pránájáma**

1. díl	37
2. díl	99
3. díl	139
4. díl	165
5. díl	201
6. díl	231
7. díl	257
8. díl	279

### **Meditace sebedotazováním – 1.– 8. stupeň**

Hathajógové krije	325
	351

### **Terapeutické účinky tělesných cvičení ze systému „Jóga v denním životě“**

„Jóga v denním životě“ ve zdravotní prevenci a v rehabilitaci	366
„Jóga v denním životě“ ve fyzioterapii	369
Zdraví a plní vitality až do vysokého věku pomocí „Jógy v denním životě“	373

### **Duchovní zázemí „Jógy v denním životě“**

Původ „Jógy v denním životě“	378
Čtyři cesty jógy	381
Prána	390
Mantra	397
Čakry	403
Světlo života	414
Vegetariánská strava	419
Půst	424

### **Tabulkový přehled ásan a jejich účinků**

	431
Rejstřík	440
Kontaktní adresy středisek jógy v denním životě	445
Další díla Paramhans svámího Mahéšvaránandy	446