

Obsah

10 Úvod

23 Relaxace

- 24 Poloha mrtvoly
- 26 Konečná relaxace



29 Základní kurs

- 30 Pořadí ásan
- 32 Začátek každého cvičení
Příjemná poloha
Cviky na procvičení ramen a krku
- 33 Procvičování očí
Lví grymasa
- 34 Pozdrav Slunci
- 36 Zvedání nohou
- 38 Stoj na hlavě
- 40 Svíčka
- 42 Pluh
- 44 Most
- 46 Ryba
- 48 Kleště
- 50 Kobra
- 52 Kobyłka
- 54 Luk
- 56 Poloviční Šroubová poloha
- 58 Lotosový sed
- 60 Vrána
- 62 Čáp
- 64 Trojúhelník
- 66 Tabulka základní sestavy

- 68 Dýchání
- 70 Prána a jemněhmotné tělo
- 72 Základní dechová cvičení
Kapálabhāti
- 73 Anulóma Vilóma
- 74 Bráhmari, Sítkári, Šitáli



- 75 Dechová cvičení pro pokročilé
Bandhy
- 77 Udžadžají, Súrjabhéda, Bhastrika,
Samána

79 Strava

- 80 Tři Guny
- 82 Přírodní strava
- 84 Přejchod na vegetariánskou stravu
- 86 Půst

89 Meditace

- 90 Ovládání mysli
- 92 Principy meditace
- 94 Začínáme medítovat
- 95 Trátaka
- 98 Mantry



100 Ásany a variace

- 102 Cyklus Stoj na hlavě
Různé polohy nohou
- 103 Štír
- 106 Různé polohy rukou
- 108 Stoj na hlavě v Lotosu
- 109 Obrácená poloha s jednou nohou

- 110 Cyklus Svíčky
Různé polohy rukou a nohou
- 113 Obměny Pluhu
- 114 Obměny Mostu, obměny Ryby
- 116 Cyklus předklonů
Obměny Kleští
- 118 Hlava u kolen
- 120 Protáční v bočním rozštěpu
Protahování nohou a paží, Želva
- 122 Nakloněná rovina
- 124 Cyklus záklonů
Varianty Kobry a Kobylky
- 126 Varianty Luku
- 128 Kolo
- 130 Diamantový spánek, poloha Hrdiny,
Kolo v kleku, Diamant
- 132 Půlměsíc, Holub
- 134 Cyklus sedů
Šroubová poloha
- 136 Varianty Lotosu, Jógamudra,
Uzamčený Lotos, Kohout, Embryo
- 138 Napjatý Luk, Noha za hlavou
- 140 Rozštěpy
- 142 Cyklus rovnovážných poloh
Páv



- 145 Stoj na rukou
Varianty Vrány
Varianty Stoje na rukou
- 146 Orel, Strom
- 148 Čelní rozštěpy
- 149 Poloha Pána Nataradžy
- 150 Poloha Stojícího
Poloha Hlava k noze
- 151 Varianty Trojúhelníku

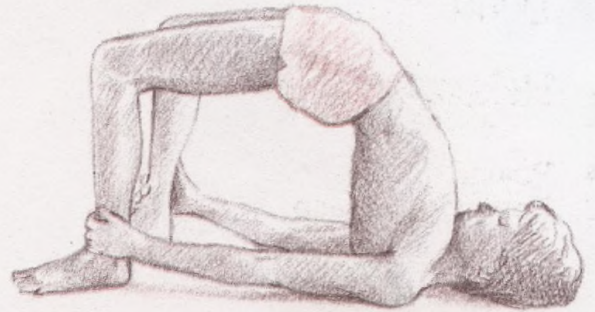
152 Cyklus ásan

- 154 Krije, Néti
- 155 Nauli, Basti

157 Cyklus života

- 158 Mateřství
- 160 Plán cviků

- 164 Speciální cviky pro dobu těhotenství
Upravená Svíčka, Upravený Pluh
- 165 Protahování u zdi, Motýl na zdi,
Stěnový dřep
Zvedání pánve
- 166 Upravená Kobra, Kočka



- 169 Těhotenské cviky
Upravená poloha Dítěte, Ašviní
Mudra, Dřep, Relaxace
Upravená poloha Mrtvolky na břichu
- 170 Děti
- 172 Pokročilejší věk
Šivanandova Pránájáma
Upravené sedy
- 173 Rozehřívací cviky
- 174 Upravené ásany

177 Jóga a zdraví

- 178 Svalstvo a kostra
Svalstvo
- 180 Kostra, Meziobratlové ploténky
- 181 Pohyby páteře
- 182 Vyživování buněk
Zažívání, Agnisára
- 183 Dýchání
- 184 Krevní oběh
- 185 Životní rovnováha
Štitná žláza a Svíčka
- 186 Žlázy s vnitřní sekrecí
- 187 Nervový systém
- 188 Významový slovník
- 189 Doporučená literatura

