OBSAH

Úvod do studia 2
1 SYSTÉM „JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ“ 3
1.1 Obecně o systému „Jóga v denním životě“ 4
1.2 Cíle a prostředky systému „Jóga v denním životě“. 6
1.3 Význam a účinek ásan – řeč těla 8
1.4 Význam a účinek dechových cvičení - pránájáma 10
1.4.1 Plný jógový dech - pramen života 12
1.4.2 Cvičení rozvíjející všechny tři způsoby dýchání 14
1.4.3 Nácvik plného jógového dechu 14
1.5 Uvolnění – relaxace 15
1.6 Sedy při pránájámě a meditaci 17
1.7 Pozice rukou 18
1.8 Úvod ke cvičení systému Jóga v denním životě 19
2 PRVNÍ DÍL SYSTÉMU JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ – SARVA HITA ÁSANY 23
2.1 Sarva hita ásany - 1. část 24
2.2 Sarva hita ásany - 2. část 35
2.3 Sarva hita ásany - 3. část 41
2.4 Sarva hita ásany - 4. část 45
2.5 Sarva hita ásany - 5. část 49
2.6 Sarva hita ásany - 6. část 53
2.7 Ásany z vyšších dílů systému Jóga v denním životě 58
3 SEBEPOZNÁVACÍ MEDITACE 61
3.1 Úvod k meditačním cvičením 62
3.2 Sebepoznávací meditace - příprava a ukončení 65
3.3 1. stupeň sebepoznávací meditace – základní stupeň 65
4 ČTYŘI CESTY JÓGY 69
4.1 Karmajóga 69
4.2 Bhaktijóga 70
4.3 Rádžajóga 71
4.4 Džňánajóga 74
4.5 Další cesty jógy zahrnuté do systému Jóga v denním životě 75
4.5.1 Hathajóga 76
4.5.2 Mantrajóga 77
4.5.3 Krijajóga 78
5 JÓGA - REHABILITACE, STRAVA A PŮST 80
5.1 Jóga a rehabilitace. 80
5.2 Jóga a strava 84
5.3 Jógínský půst 86
Literatura: 89