

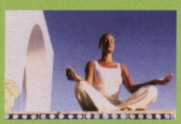
OBSAH











PŘEDMLUVA 6

CO JE JÓGA? 9

Jóga proti stresu 10
Jóga pro krásu 11
Jóga jako léčebný a preventivní prostředek 12

OSM STUPŇŮ JÓGY 16

Pravidla chování – jama 16
Sebedisciplína – nijama 17
Pozice těla – ásána 18
Kontrolované dýchání – pránájáma 18
Ovládání smyslů– prátjahára 19
Koncentrace – dhárana 20
Meditace – dhjána 21
Uvolnění a prozření – samádhi 24

PRAXE JÓGY 26

O cvičení 26
Pro každého to nejlepší 27
Cvičení jógy 29
Kdy? 33
Kde? 35
Jak? 35
Jak často? 36
Kdy ne? 37
Tipy pro správný trénink 38

DECHOVÁ CVIČENÍ 39

Plné dýchání 39
Výdech 42
Dechová cvičení v běžném životě 44
Dechová cvičení v józe 50

TĚLESNÁ CVIČENÍ 54

Pozice vestoje 55
Hora (vzpřímený stoj)

Strom I
Strom II
Bojovnice
Rozpínač hrudi
Protažený trojúhelník
Půlměsíc
Podřep
Pozice vkleče 62
Pozice klečmo
Sed na patách
Stočený list
Kočičí hřbet
Kraví hlava
Stoj na hlavě
Pozice vsedě 67
Dlouhý sed
Poloviční kleště
Maríčova poloha
Úklon stranou
Uvolnění po úklonu stranou
Volný sed
Lotosový květ
Hora
Svitek
Pozice vleže 75
BLeh na břiše
Leh na zádech
Most
Kobra
Pumpa
Svíčka na zádech
Krokodýl
Uvolnění 80

CVIČEBNÍ PROGRAMY 83
Pozdrav slunci 83
Pět „tibeťanů" 87
Další programy 91

REJSTŘÍK 95

