

OBSAH

VAROVÁNÍ: Budu říkat pravdu.7

ÚVOD

PŘIPOUTEJTE SE, PROSÍM:

Bikram jóga a jízda životem11

ČÁST PRVNÍ MŮJ PŘÍBĚH A POSELSTVÍ JÓGY

Kapitola 1

MŮJ PŘÍBĚH ZAČÍNÁ...21

Kapitola 2

CO JE JÓGA? Definice praxe

Dodatek první: Nebezpečné hry33

Kapitola 3

TRPKÁ PRAVDA:

Proč dnes Západ potřebuje jógu víc než kdy předtím47

Kapitola 4

SPRÁVNÁ CESTA, ŠPATNÝ SMĚR

Kde vaše jóga sešla z cesty55

ČÁST DRUHÁ PRAXE BIKRAM JÓGY

Kapitola 5

JAK JÓGA FUNGUJE:

V čem je má sestava exaktní a vyjímečná63

Kapitola 6

PRVNÍ DECHOVÉ CVIČENÍ

POZICE 1 – 4

Dodatek druhý: Jóga proti stresu81

Kapitola 7

POZICE Č. 5 – 12

Dodatek třetí: Jóga proti nespavosti

Dodatek čtvrtý: Jóga proti obezitě105

<i>Kapitola 8</i>	
POZICE Č. 13 – 18	
Dodatek pátý: Jóga proti artritidě	
Dodatek šestý: Jóga pro pacienty s rakovinou	135

<i>Kapitola 9</i>	
POZICE Č. 19 – 26	
Druhé dechové cvičení	
Dodatek sedmý: Jóga proti cukrovce	157

ČÁST TŘETÍ ŽIVOT S JÓGOU

<i>Kapitola 10</i>	
OVLÁDNUTÍ MYSLI	181

<i>Kapitola 11</i>	
ČTYŘI ETAPY ŽIVOTA: Automapa štěstí	199

<i>Kapitola 12</i>	
DRUHÁ ETAPA	
Část první: Láska a manželství	210

<i>Kapitola 13</i>	
DRUHÁ ETAPA	
Část druhá: Uskutečňování vaší karma jógy	217

<i>Kapitola 14</i>	
TŘETÍ ETAPA: Služba a odpoutání	222

<i>Kapitola 15</i>	
ČTVRTÁ ETAPA: Vyšší vědomí a završení životní pouti	226

<i>Kapitola 16</i>	
VAŠE CHVÍLE PŘIŠLA PRÁVĚ TEĎ:	
Vnímejte jen to dobré a dosáhněte Seberealizace	230