

Obsah

Tato kniha /9	
Úvod /10	
1. Pozice /11	
2. Prodloužená nehybnost /16	
3. Nevyvíjejte úsilí /23	
4. Kontrolujte dýchání /28	
5. Uvědomění /33	
6. Ásany a výraz těla /39	
7. Technika velmi zpomaleného pohybu /46	
8. Pružnější, než si lze představit /48	
9. „Osvojte si“ jógu /53	
10. Oběhový dech /57	
11. Uvolněte se mezi pozicem /61	
12. Uvolněte obličej /63	
13. Relaxujte ústa /69	
14. Relaxujte glottis (hlasivkovou šterbinu) /73	
Ideální den západního jógina /75	
Vyvažujte pránu a apánu /84	
Dynamické dýchání /92	
Bhégakrijá – racek /96	
Dandásana – tyč /101	
Mérudandásana – tyč v napětí /105	
Zdokonalujme sarvangásanu /109	
Halásana – pluh v napětí /113	
Ardhašalabhásana s oporou /116	
Vírásana (guptásana) – hrdina nebo mužná pozice /119	
Baddhapadmásana – svázaný lotos /124	
Sinhásana – lev /127	
Sinhásana (pokračování) – lev v lotosu /131	
Padmasarvangásana – svíčka s lotosem /135	
Viparítakaranímudra – obrácená mudra /139	

Sétubandhásana – most /145
Ardhabaddhapadmapašchimóttanásana – poloviční kleště
v polovičním lotosu /149
Kontrapozice polovičních kleští v polovičním lotosu/152
Zdokonalujme pašchimóttanásanu
– bez pomoci paží /155
Statická kobra zaujímaná na etapy /158
Zdokonalujme kobru /162
Úrdhavadhanurásana – obrácený luk /164
Makarásana – krokodýl /167
Břišní krije /170
Vadžramudra – diamantová pečeť /175
Pavanamuktásana – embryo /181
Ardhabhudžangásana – sfinga /184
Dynamická kobra /188
Uštrásana – velbloud /192
Suptavadžrásana – složený list /195
Suptavadžrásana – obrácený diamant /198
Ardhačandra – půlměsíc v úklonu /203
Ardhačandra – půlměsíc v záklonu /206
Utkatásana – jógová židle /212
Ardhapašchimóttanásana – zdokonalujte kleště /214
Džanušíršásana – kleště ve stoji /217
Padmavršíkásana – štír v lotosu /220
Suptavadžrásana – spící diamant /224
Paravrttidžanušíršásana
– spirála /230
Čakrásana – kolo /235
Šíršásana na trojúhelníku /239
Páršvakónásana – trojúhelník /242
Kúrmásana – želva nebo ústřice /246
Ardhadhanurásana – poloviční luk /249
Naulíkrijá /252

Súrjanamaskár – pozdrav slunci	/263
Tvořím svou sestavu	/266
Úplná antilumbalgická sestava	/269
Antistresová sestava	/275
Sestavy nenáročné	/280
Vyvážená sestava středně obtížná	/282
Sestava určená ke zdokonalování předklonů	/284
Sestava určená ke zdokonalování záklonu	/286
Celkově zdokonalovací sestava	/288
Závěrečná část sestavy	/290
Abecední rejstřík popsanych cvičení	/294