

Obsah

Úvod
Návod
Přehled

JÓGOVÁ PRAXE	JÓGOVÁ FILOZOFIE	ÁJURVÉDA A JÓGA	JÓGOVÉ TRENDY
1 Jóga	28 Proměny jógy	55 Áju	82 Powerjóga
2 Namasté	29 Bhaktijóga	56 Átman	83 Iyengar jóga
3 Mudry	30 Bhakti	57 Dharma	84 Vinyasa flow jóga
4 Mantry	31 Vivéka	58 Karma	85 Akrojóga a aerójoga
5 ÓM	32 Préjas a šréjas	59 Manas	86 Partnerská jóga
6 Japa mala	33 Buddha	60 Guny	87 Tantrajóga a kundalinijóga
7 Jantry	34 Střední cesta	61 Sattva	88 Hormonální a těhotenská jóga
8 Ásany	35 Pataňdzali	62 Radžas	89 Dětská jóga
9 Pozice a sestavy	36 Rádžajóga	63 Tamas	90 Fasciální jóga
10 Pozdrav slunci	37 Jama a nijama	64 Šaríra	91 Obličejová a oční jóga
11 Šavásana	38 Áhinsa	65 Indrije	92 Jóga prstů
12 Styly jógy	39 Satja	66 Bhúty	93 Jóga v kanceláři
13 Kundalini	40 Astéja	67 Ákáš	94 Buti jóga
14 Bandhy	41 Brahmačarja	68 Váju	95 Hot a Ice jóga
15 Krije	42 Aparigraha	69 Agni	96 Meze jógy
16 Kapalabháti	43 Šauča	70 Džala	97 Mindfulness, focus a flow
17 Hathény	44 Santóša	71 Prthví	98 Masáž a automasáž
18 Pránájáma	45 Tapas	72 Dóša	99 Vůně a oleje
19 Plný jógový dech	46 Svadhjája	73 Kapha	100 Krystaly a kameny
20 Udždžají a šitalí	47 Íšvarapranidhána	74 Pitta	101 Oblečení na jógu
21 Prátjáhára	48 Kléša	75 Váta	102 Jógamatka
22 Dhárana	49 Avidjá	76 Prakrti	103 Jógové pomůcky
23 Meditace	50 Asmita	77 Vikrti	104 Domácí cvičení
24 Zazen a kinhin	51 Rága	78 Aušadhi	105 On-line lekce
25 Jóga nidra	52 Dvéša	79 Áhára	106 Společenství a sítě
26 Relaxace	53 Abhinivéša	80 Vihára	107 Stát se lektorem
27 Sankalpa	54 Nirvána	81 Dinačarja	108 Jóga jako životní styl

Guru korálek
Konec a začátek