

OBSAH

BYLO, NEBYLO, ZA DEVATERO HORAMI, DEVATERO ŘEKAMI (Robert)	9
1 ČEMU SE VĚŘÍ A ČEMU SE NEVĚŘÍ V JÓZE? (Robert)	13
2 CO JE TO JÓGA? (Robert)	19
3 PROČ JE TOLIK SMĚRŮ JÓGY? (Robert)	25
3.1 RÁDŽA JÓGA	27
3.1.1 Jáma a Nijáma (etický trénink)	28
3.1.2 Ásána	33
3.1.3 Pránájáma	33
3.1.4 Pratyáhára	34
3.1.5 Dhárana	34
3.1.6 Dhjána	34
3.1.7 Samádhi	34
3.2 MANTRA JÓGA	35
3.3 BHAKTI JÓGA	38
3.4 KARMA JÓGA	44
3.5 DŽŇÁNA JÓGA	48
3.6 LUNÁRNÍ JÓGA	50
4 MEDITACE (Robert)	55
4.1 MEDITACE VŠÍMÁNÍ NÁDECHU A VÝDECHU (ÁNÁPÁNA-SATI), SITTING MEDITATION	58
4.2 MEDITACE VŠÍMAVÉHO KRÁČENÍ (ČANKAMANA), WALKING MEDITATION	59
4.3 MEDITACE LÁSKYPLNÉ DOBROTIVOSTI (METTÁ BHÁVANÁ)	61
5 DRUHY JÓGY V SOUČASNOSTI (Helena)	65
5.1 JÓGA ENERGICKÁ A DYNAMICKÁ	69
5.2 JÓGA ZAMĚŘENÁ NA DETAIL A TECHNIKU POZIC	70
5.3 JÓGA ZAMĚŘENÁ NA DUCHOVNÍ PROBOUZENÍ	70
5.4 JÓGA ZAMĚŘENÁ NA FYZICKÝ A EMOCIONÁLNÍ ROZVOJ A UZDRAVOVÁNÍ TĚLA A MYSLI	71
6 CO VŠECHNO JE NUTNÉ VĚDĚT, NEŽ ZAČNETE (Helena)	75
6.1 JÓGA JAKO KULTIVACE TĚLA A MYSLI	76
6.2 DECH JAKO PODSTATA CVIČENÍ JÓGY	77
6.2.1 Pránájáma a dýchací ústrojí	78
6.3 PRÁNA	79
6.4 BANDHY, NÁDÍ A ČAKRY	80
6.4.1 Bandhy	80
6.4.2 Nádí	81
6.4.3 Čakry	82

6.5	DECHOVÁ CVIČENÍ – PRÁNÁJÁMA	84
6.6	ZÁKLADNÍ OČISTNÉ TECHNIKY PRO ZDRAVÍ	88
6.7	JÓGA VERSUS STRAVA A PITNÝ REŽIM	91
6.7.1	Strava	91
6.7.2	Pitný režim	93
7	ZAČNĚTE S JÓGOU (Helena)	97
7.1	VÝBĚR SPRÁVNÉHO STYLU JÓGY	98
7.2	OSOBNOST INSTRUKTORA	99
7.3	KAM NA JÓGU	101
7.4	JAK POSTUPOVAT JAKO ZAČÁTEČNÍK	102
7.5	DOMÁCÍ PRAXE	103
8	NEŽ ZAČNETE CVIČIT (Helena)	107
8.1	CO JE TO ÁSÁNA	108
8.2	TECHNIKA POZIC	108
8.3	CHYBY A PROBLÉMY VYSKYTUJÍCÍ SE PŘI CVIČENÍ A JEJICH ŘEŠENÍ	109
9	ZAČNĚTE CVIČIT – JÓGOVÁ PRAXE (Helena)	113
9.1	ZÁKLADNÍ ÁSÁNY PRO DOMÁCÍ PRAXI	114
9.1.1	Pozice – ásány	116
9.2	MEDITAČNÍ POZICE	170
9.3	MUDRY	172
9.3.1	Mudry používané pro nácvik dechu	172
9.3.2	Mudry používané při meditacích	173
9.4	ZPÍVÁNÍ MANTER	175
9.5	POMŮCKY VYUŽÍVANÉ KE CVIČENÍ ÁSÁN	176
10	JÓGA A SPECIFICKÉ SKUPINY (Helena)	181
10.1	JÓGA V TĚHOTENSTVÍ	182
10.1.1	Počátky těhotenství (první trimestr)	184
10.1.2	Pokročilé těhotenství (druhý trimestr)	184
10.1.3	Období před porodem (třetí trimestr)	185
10.1.4	Cvičení po porodu	185
10.2	JÓGA A DĚTI	188
10.2.1	Jóga a děti se specifickými poruchami učení (Robert)	191
10.3	JÓGA A SENIOŘI	192
11	JÓGA PRO KAŽDÝ DEN (Robert)	197
	SLOVNÍČEK POJMŮ	200
	LITERATURA	202
	JAK JSME POTKALI JÓGU	204