OBSAH:

ÚVOD 11

ČÁST I

SYSTÉMY JÓGY 21
Bhaktijóga 22
Džňánajóga 23
Karmajóga 24
Integrální jóga 25

MORÁLNÍ KODEX JÓGY 27
1. Zdravotní problematika 27
2. Mezilidské vztahy 28
3. Efektivní postup 28
4. Vnitřní očista 29
5. Bezpečnost a zodpovědnost 29
6. Bumerangový efekt 29
7. Vnitřní harmonie 29

JAMA 31
1. Ahimsa 31
2. Satja 32
3. Astéja 33
4. Aparigraha 34
5. Brahmačarja 34

NIJAMA 37
1. Sauča 37
2. Santóša 37

3. Tapas 38
4. Svadhjája 38
5. Išvara pranidhána 38

JÓGA A ZDRAVÍ 39
Zdraví a strava 41

JÓGA A SOUČASNOST 47

JÓGA A MYSL 51

JÓGA A NÁBOŽENSTVÍ 57

FILOZOFIE JÓGY 63

RIZIKA A PROBLÉMY NA CESTĚ JÓGY 71

JÓGA A LÉČITELSTVÍ 73

UČITELÉ JÓGY 77

ODKAZ UČITELŮ JÓGY 83
Aurobindo 83
Jogananda 84
Krišnamurti 85
Ramana Maharishi 86
Šivananda 87
Vivekananda 88

ČÁST II
PRAKTICKÁ CVIČENÍ

TĚLESNÁ CVIČENÍ 91
Přípravná cvičení 95
I. Demonstrační cvičení 95
II. Spinální cviky 96
III. Uvolnění krční páteře 101
IV. Celkové protažení 102
V. Kočky 102

VI. Procvičení kloubů 104
VII. Loma - viloma 107
VIII. Procvičení rukou 109
Pozdrav slunci 111
Ásany 119
Jogínské (meditační) sedy 134
Další techniky 137
Pročišťovací techniky 140
Masáže 142

DECHOVÁ CVIČENÍ - PRÁNAJÁMA 147
Zásady pránajámických cvičení 147
Pránajamické techniky 151

MENTÁLNÍ TECHNIKY 163
Zásady provádění 163
Relaxace 167
Provádění relaxačních technik 167
Jednotlivé relaxační techniky 172
Harmonizační cvičení 176
Sankalpa - metoda autosugesce 181
Koncentrace, meditace, kontemplace 184
Provádění koncentračních technik 185
Koncentrace na vnější předmět 185
Koncentrace na vnitřní předmět 187
Jednotlivé čakry a jejich umístění 191
Meditace 194

ZÁVĚR 195