

Obsah

Věnování	9
Milá čtenářko, milý čtenáři,	13
Jóga pro všední den	15
K práci s tělem – takhle to děláte správně	16
Jde o správné držení těla!	17
Hlubší smysl názvů a pojmů	21
Těžký vzduch? – Ne, děkuji!	23
Silové dýchání pro duchovní svěžest	25
Klidové dýchání pro vyrovnanost, duševní rovnováhu a pevné nervy	26
Anti-stresové dýchání.....	26
Zdravé a požitkářské stravování	27
Smysl, účel a účinek každodenních meditací	29
Meditace moduluje mozek.....	29
Nezdařená meditace – to těžko!.....	30
Meditace na vyrovnaní energie.....	32
Mudry – léčivá gesta	33
Prstový klíč	34
Mantra – řeč srdce	35

Zahájení dne	41
V dobré náladě, ještě než vylezete z postele	44
Pozdrav slunci	54
Pozdrav nebi a zemi	57
Správný start s mudrami a mantrami	59
Uttarabodhi-mudra	59
Abhaja-mudra	60
Vadžrapradama-mudra	61
Meditace při vstupu do nového dne	63
Od srdce se zasmějte	64
Stanovte si denní motto	66
Rozvážně a s jasnou myslí vstříc novému dni	67
Jogínské a jiné tipy pro ranní rituál	70
Cesta do práce	73

Na pracovišti – svěží a fit 79

Plán dne	81
Energetický management	82
Ó, ty krásný čase polední...	85
Série vestoje	86
Série vsedě	100
Silový cyklus	116
Krátké, avšak velmi prospěšné přestávky s mudrami a mantrami	135
Meditace pro krátké pauzy během všedního dne	143
Minutová meditace	146

Jogínské a jiné tipy pro všední den	147
Na cestě domů...	150

Dozvuky

157

Série cviků pro uvolnění	159
---------------------------------------	-----

Mudry a mantry pro váš večerní rituál	175
--	-----

Bhumisparša-mudra	175
-------------------------	-----

Garuda-mudra	176
--------------------	-----

Dhyani-mudra	176
--------------------	-----

Večerní meditace	179
-------------------------------	-----

Projasnění nitra	180
------------------------	-----

Radost a mír	182
--------------------	-----

Bytí v jednotě	184
----------------------	-----

Jogínské a jiné tipy pro zdravý a osvěžující spánek	186
--	-----

Jogínská filozofie všedního dne

193

Etika správného jogína	210
-------------------------------------	-----

Spiritualita všedního dne	213
--	-----

Myšlenkové modlitby karma-jogínů	216
---	-----

Jogínský závěr	219
-----------------------------	-----

Životopis	221
------------------------	-----

Další knihy k tématu	222
-----------------------------------	-----

Poděkování	224
-------------------------	-----