

Obsah

Jóga a její cesty

| | |
|---------------------------------------|----|
| Počátky jógy | 8 |
| Různé cesty jógy | 13 |
| Hathajóga | 13 |
| Mantrajóga | 14 |
| Džňánajóga neboli jóga poznání | 16 |
| Karmajóga neboli jóga skutků | 17 |
| Bhaktijóga neboli jóga lásky | 19 |
| Rádžajóga neboli královská jóga | 21 |
| Kundalinijóga | 21 |
| Charakteristiky a cíle jógy | 21 |

Zdravý a harmonický život

| | |
|--|----|
| Dýchání | 22 |
| Několik slov o fyziologii dýchání | 22 |
| Bránice, slavná neznámá | 23 |
| Dýchací pohyby: nádech | 24 |
| Výdech | 25 |
| Příčiny redukováného, nedostatečného dýchání | 26 |
| Nauka o dýchání | 26 |
| Prána | 27 |
| Výživa | 29 |

Cvičení

| | |
|--------------------|----|
| Cvičení ásán | 34 |
| Kdy cvičit | 36 |
| Kde cvičit | 37 |
| Jak cvičit | 37 |
| Co cvičit | 38 |
| Závěrem | 39 |

Ásány

| | |
|-----------------------------------|----|
| Vzpřímená pozice | 40 |
| Pozice kobry | 41 |
| Pozice luku | 42 |
| Pozice čápa | 43 |
| Pozice svíčky | 44 |
| Pozice kobyly | 45 |
| Pozice trojúhelníku | 46 |
| Pozice blesku | 47 |
| Pozice kolébky | 48 |
| Pozice větru | 49 |
| Kroucení krokodýla | 50 |
| Pozice ryby | 52 |
| Pozice stromu | 53 |
| Pozice hlava-koleno | 54 |
| Pozice pečeti | 55 |
| Pozice pečeti se spojenýma nohama | 55 |
| Pozice orla | 57 |
| Pozice diamantu | 57 |
| Pozice lva | 58 |
| Pozice velblouda | 59 |
| Pozice na palcích nohou | 59 |
| Pozice zadního protažení | 60 |
| Pozice pluhu | 61 |
| Příprava na pozici lotosu | 62 |
| Pozice lotosu | 64 |
| Pozice zdviženého lotosu | 65 |
| Pozdrav slunci | 66 |
| Pozice hrdiny | 70 |
| Pozice mostu | 70 |
| Obrácená pozice | 71 |
| Pozice předního protažení | 73 |
| Pozice ležícího trojúhelníku | 73 |
| Pozice páva | 74 |
| Pozice pána ryb | 75 |
| Pozice lotosu na ramenou | 76 |
| Pozice protažení nohou | 77 |
| Pozice kohouta | 78 |

| | |
|------------------|----|
| Slovníček | 80 |
|------------------|----|

| | |
|---------------------|----|
| Bibliografie | 94 |
|---------------------|----|