

<b>Úvod</b> . . . . .	3
<b>1. lekce</b> . . . . .	7
Tělesná cvičené jógy . . . . .	10
Súrja namaskár – Pozdrav slunci . . . . .	11
Dechová cvičení . . . . .	15
Plný jógový dech . . . . .	17
Relaxace – uvolnění . . . . .	18
Postup při relaxaci . . . . .	20
Zdravá výživa . . . . .	21
O radosti . . . . .	23
Morální zákazy jógy – Jama: 1. Ahinsa – nenásilí . . . . .	25
Morální příkazy jógy – Nijama: 1. Sauča – čistota . . . . .	28
Meditace 1. lekce . . . . .	32
<b>2. lekce</b> . . . . .	37
Tělesná cvičení jógy . . . . .	37
Ásany – statické pozice . . . . .	38
Prána – všeoživující vitální energie . . . . .	45
Čakry – energetická a duchovní centra . . . . .	54
Dechové cvičení na pročištění čaker . . . . .	57
Relaxace 2. lekce . . . . .	58
Zdravá výživa – nejvhodnější potraviny . . . . .	59
O harmonii a klidu . . . . .	61
Morální zákazy jógy – Jama: 2. Satja – nelhání, pravdomluvnost . . . . .	65
Morální příkazy jógy – Nijama: 2. Santóša – spokojenost . . . . .	67
Meditace 2. lekce . . . . .	69
Vlastní provedení meditace . . . . .	73
<b>3. lekce</b> . . . . .	77
Tělesná cvičení jógy . . . . .	77
Ásany – statické pozice . . . . .	78
Pránájáma – dechové techniky . . . . .	84
Relaxace 3. lekce . . . . .	88
Zdravá výživa – potraviny, které nejvíce poškozují zdraví . . . . .	90

KNIHOVNA JANA ORDY  
V PŘÍBRAMI

O mase . . . . .	90
Sůl, bílá mouka, škrob, tuky a vejce z hlediska zdravé výživy . . . . .	92
O lásce . . . . .	93
Morální zákazy jógy – Jama: 3. Astéja – nekradení . . . . .	96
Morální příkazy jógy – Nijama: 3. Tapas – sebekázeň . . . . .	97
Meditace 3. lekce . . . . .	100
<b>4. lekce</b> . . . . .	<b>105</b>
Tělesná cvičení jógy . . . . .	105
Ásany – statické pozice . . . . .	111
Dechová cvičení: Kapálabhāti – „zářící hlava“ . . . . .	117
Udždžájí – dýchání přes stažené hlasivky . . . . .	118
Relaxace s představou . . . . .	119
Relaxace s představou uzdravující energie . . . . .	121
Zdravá výživa: Prospěšné a škodlivé nápoje . . . . .	122
Karmajóga . . . . .	125
Morální zákazy jógy – Jama: 4. Aparigraha – nehromadění, nehřabivost . . . . .	129
Morální příkazy jógy – Nijama: 4. Svadhjája – studium a sebepoznání . . . . .	130
Pratjáhára – ovládání smyslů . . . . .	132
Dhárana – koncentrace . . . . .	134
<b>5. lekce</b> . . . . .	<b>139</b>
Tělesná cvičení jógy . . . . .	139
Ásany – statické pozice . . . . .	140
Dechové cvičení – Mudry ovlivňující dech . . . . .	147
Schultzův autogenní trénink . . . . .	153
Bhaktijóga a křesťanství . . . . .	155
Morální zákazy jógy – Jama: 5. Brahmačárja – zdrženlivost . . . . .	159
Morální příkazy jógy – Nijama: 5. Íšvarapranidhána – odevzdání se do vyšší vůle . . . . .	162
Aura člověka . . . . .	163
Meditace . . . . .	164
Samádhi – osvícení . . . . .	167
<b>Závěr</b> . . . . .	<b>171</b>
<b>Použitá literatura</b> . . . . .	<b>175</b>
<b>Obsah</b> . . . . .	<b>177</b>