

Obsah

Úvod	5
Osmidílná stezka jóga	9
Ásana	11
Jama	12
Ahinsá	13
Astéja	14
Satja	15
Brahmačarja	16
Aparigraha	17
Nijama	18
Santóša.....	19
Šáuča	20
Tapas	21
Svádjhája.....	22
Átma (Íšvara) pranidhána.....	23
Pránájáma	24
Pratjáhára.....	27
Samjamajóga	30
Třetí část osmidílné stezky – ásana	33
Krije	34
Šatkarmy (někdy též nazývané krije).....	35
Mudry.....	36
Bandhy	37
Ásany.....	38

Vymezení pojmu ásana	41
Ustálenost v ásaně	45
Příjemnost, odložení úsilí	46
Schopnost setrvat v poloze déle.....	48
Uvolněnost polohy	49
Vědomá pozornost a změna stavu vědomí.....	51
Řízený dech	54
Forma (vnější ásana) a obsah (vnitřní ásana)	57
Jak provádět ásanu (fáze ásany)	63
Předobraz	64
Nástup do ásany	66
Zdokonalení formy.....	68
Setrvání ve stavu jednoty.....	73
Návrat z ásany	75
Doznění	76
Působení ásan	78
Paňčakóša	78
Mozek.....	86
Celkové působení	92
Pro pokročilé a zvědavé aneb spiritualita ásany	95
Typy ásan	101
Sedy	101
Relaxační lehy	104
Stoje a vyvažující polohy	106
Předklony	107
Záklony	108
Zkruty a úklony.....	108

Obrácené polohy	110
Dechové polohy	111
Polaritní polohy.....	112
Sestavy, cykly ásan	114
Sestavy	115
Cykly.....	119
Závěr	121
Použitá a doporučená literatura	125