

Obsah

TVOJE CESTA JÓGY	7
------------------------	---

TVOJE CESTA (JÓGY)

Jak pracovat s touto knihou	9
Co je a co není jóga.	11
Deset pilířů vědomého života	
Jáma a nijáma	12

1. ČÁST

TĚLO

PRVNÍ RANDE S JÓGOU.....	21
Ásany ve stoji.....	23
Ásany v sedu, předklony a rotace.....	61
Záklonové ásany.....	79
Ásany na střed těla	101
Obrácené a rovnovážné ásany	113

2. ČÁST

MYSL

SETKÁNÍ BEZE SLOV	137
Anatomie klidu	139
Práce s nervovým systémem	140
Restorativní pozice	141
Meditace a relaxace	153
Body scan meditace	157
Meditace vděčnosti	158
Rišíkéšský pozdrav slunci.....	162
Pozdrav slunci A & pozdrav slunci B	165
Pozdrav měsíci.....	169

3. ČÁST

DECH

NÁVRAT DOMŮ	177
Pránájáma	179
Udždžají	180
Nádí šódhana	181
Kapálabhāti	184
Śitalī prānāyāma	185
Bhrāmarī prānāyāma	186
Bhastrikā prānāyāma	187
Kumbhaka	188
Oceánský dech – dechové vlny	190
Pětítýdenní dechová cesta	192
Mapa emoční bolesti	194

4. ČÁST

RADOST

MEZI NÁDECHEM A ÚSMĚVEM	203
Ájurvéda	205
Váta dóša	208
Pitta dóša	210
Kapha dóša	212
Čakry	216
Múládhára	218
Svádhišthána	221
Manipúra	224
Anáhata	227
Višuddha	232
Ádžňá	234
Sahasrára	237
Závěr	242