

OBSAH

Předmluva k českému vydání	7	3.2. Spinální cvičení	55
Úvod	9	3.3. Pozdravné sestavy	66
1. JAK PŮSOBÍ JÓGOVÉ TECHNIKY NA ČLOVĚKA	12	3.4. Pavanamuktásany, saravhitásany (uvolňovací a přípravné cviky)	76
1.1. Duševní hygiena	13	3.5. Lóma-vilóma (polaritní cvičení)	95
1.2. Tělesná cvičení a techniky	18	3.6. Ásany (jógové polohy)	98
1.3. Výživa a životospráva	21	3.7. Mudry	133
2. JÓGOVÁ CVIČENÍ A TECHNIKY V PRAXI	32	3.8. Bandhy	139
2.1. Objektivní podmínky ke cvičení	32	3.9. Krije	141
2.2. Subjektivní podmínky ke cvičení	33	3.10. Nádajóga (jóga zvuku)	150
2.3. Přístup ke cvičení	34	3.11. Jógová relaxace (uvolnění)	151
2.4. Náplň a průběh cvičení	37	3.12. Pránájáma (dýchací techniky)	158
3. PŘEHLED JÓGOVÝCH TECHNIK	41	3.13. Cvičení soustředěnosti	165
3.1. Jógové dýchání	41	4. DUCHOVNÍ ASPEKTY JÓGY	168
		Meditace	168
		Jóga a náboženství	171
		Jóga a sobectví	172
		O lásce	174
		5. 12 LEKCÍ JÓGY	176
		Rejstřík	192
		Použitá literatura	195