

OBSAH

Než začnete.....	5
------------------	---

LEKCE PRVNÍ

I. Filozofie: Historie jógy.....	6
II. Jógové polohy: Zvláštní pravidla.....	11
III. Dýchání.....	15
IV. Cvičební program.....	16
V. Zdraví: Nespavost – část první.....	16
VI. Životospráva – část druhá.....	17
VII. Meditace.....	18

LEKCE DRUHÁ

I. Filozofie: Stezky jógy.....	20
II. Jógové polohy: Hlavní zásady a techniky.....	25
III. Dýchání.....	32
IV. Cvičební program.....	33
V. Zdraví: Sjednocení a rozklad.....	34
VI. Životospráva.....	35
VII. Meditace.....	37

LEKCE TŘETÍ

I. Filozofie: Pataňdžaliho osmistupňová cesta aštangajógy.....	39
II. Jógové polohy.....	43
III. Dýchání.....	45
IV. Cvičební program.....	47
V. Zdraví: Hypertenze a stres.....	48
VI. Životospráva.....	49
VII. Meditace.....	51

LEKCE ČTVRTÁ

I. Filozofie: Jama.....	54
II. Jógové polohy.....	63
III. Dýchání.....	68
IV. Cvičební program.....	69
V. Zdraví: Chronická únava.....	69
VI. Životospráva.....	70
VII. Meditace.....	72

LEKCE PÁTÁ

I. Filozofie: Nijama.....	75
II. Jógové polohy.....	80
III. Dýchání.....	86
IV. Cvičební program.....	87
V. Zdraví: Dýchací potíže.....	88
VI. Životospráva: Půst.....	89
VII. Meditace: Nadvědomí.....	91

LEKCE ŠESTÁ

I. Filozofie: Život jako bojiště.....	95
II. Jógové polohy.....	97
III. Dýchání.....	100
IV. Cvičební program.....	102
V. Zdraví: Břišní potíže.....	104
VI. Životospráva.....	106
VII. Meditace: Vzestup vnitřní energie.....	109

LEKCE SEDMÁ

I. Filozofie: Afirmace, 1. část.....	112
II. Jógové polohy.....	116
III. Dýchání.....	121
IV. Cvičební program.....	121
V. Zdraví: Problémy s nadváhou.....	122
VI. Životospráva.....	123
VII. Meditace: Meditace a živly.....	125

LEKCE OSMÁ

I. Filozofie: Afirmace, 2. část.....	132
II. Jógové polohy.....	138
III. Dýchání.....	142
IV. Cvičební program.....	143
V. Zdraví.....	143
VI. Životospráva.....	144
VII. Meditace.....	145

LEKCE DEVÁTÁ

I. Filozofie: Energie a energetické nabíjení.....	152
II. Jógové polohy.....	158
III. Dýchání.....	164
IV. Cvičební program.....	164
V. Zdraví: Krevní oběh a krev.....	165
VI. Životospráva: Jednoduchost ve všem.....	165
VII. Meditace: Koncentrace.....	167

LEKCE DESÁTÁ

I. Filozofie: Magnetizmus.....	174
II. Jógové polohy.....	181
III. Dýchání.....	186

IV. Cvičební program.....	186
V. Zdraví: Otázka sexuality.....	187
VI. Životospráva.....	189
VII. Meditace: A. Postup techniky HONG-SÓ.....	191
B. Magnetismus.....	194

LEKCE JEDENÁCTÁ

I. Filozofie: Guru.....	196
II. Jógové polohy.....	199
III. Dýchání.....	203
IV. Cvičební program.....	206
V. Zdraví.....	206
VI. Životospráva.....	208
VII. Meditace.....	209

LEKCE DVANÁCTÁ

I. Filozofie: Anatomie jóga, 1. část.....	213
II. Jógové polohy: Pokročilé polohy.....	221
III. Dýchání.....	223
IV. Cvičební program.....	224
V. Zdraví: Oči, uši, zuby.....	225
VI. Životospráva.....	226
VII. Meditace: Vytvoření správného přístupu.....	229

LEKCE TŘINÁCTÁ

I. Filozofie: Anatomie jógy, 2. část.....	235
II. Jógové polohy.....	248
III. Dýchání.....	250
IV. Cvičební program.....	251
V. Zdraví: Nohy a chodidla.....	251
VI. Životospráva.....	252
VII. Meditace: Vytvoření správného přístupu.....	254

LEKCE ČTRNÁCTÁ

I. Filozofie: Nástin života podle jógy.....	258
II. Jógové polohy.....	268
III. Dýchání.....	270
IV. Cvičební program.....	271
V. Zdraví.....	271
VI. Životospráva: Strava pro meditaci.....	274
VII. Meditace: Znamky duchovního pokroku.....	275

Slovo na rozloučenou.....	280
Tematický přehled.....	281
Doslov.....	283
Obsah.....	284