

# OBSAH

Poděkování	7
Úvod: jak používat tuto knihu	9
<b>ČÁST PRVNÍ: TEORIE</b>	<b>5</b>
1 Historie a tradice aštángajógy	17
2 Srdce aštángy: dech, nehybnost a upřený zrak	26
3 Aštángajóga a strava	35
4 Ásana jako duchovní cesta	41
<b>ČÁST DRUHÁ: PRAXE</b>	<b>47</b>
5 Začínáme: súrja namaskára	49
Samasthiti	49
Súrja namaskára A	50
Súrja namaskára B	51
Uttánásana	52
Čaturanga dandásana	52
Úrdhva-mukha švánásana	53
Adhó-mukha švánásana	54
6 Polohy vestoje : vybudujte základy	56
Pádánguštásana	56
Pádahastásana	58
Utthita trikónásana / trikónásana A	58
Parivrta trikónásana / trikónásana B	59
Utthita páršvakónásana / páršvakónásana A	61
Parivrta páršvakónásana / páršvakónásana B	62
Prasárita pádóttanásana A	64
Prasárita pádóttanásana B	65
Prasárita pádóttanásana C	67
Prasárita pádóttanásana D	67
Páršvóttanásana	68
Utthita-hasta pádánguštásana A, B a C	70
Ardha-baddha padmóttanásana	72
Utkatásana	74
Vírabhrásana A a B	76
7 Polohy vsedě: pěstujte lotosy	79
Dandásana	79
Paščimóttanásana A a D	80
Púrvóttanásana	82
Ardha-baddha-padma paščimóttanásana	83

Trjang-mukha-ékapáda paščimóttanásana	84
Džánu šíršásana A	85
Džánu šíršásana B	87
Džánu šíršásana C	88
Maričjásana A	89
Maričjásana B	90
Maričjásana C	91
Maričjásana D	92
Navásana	94
Bhudžapídásana	96
Kúrmásana / supta kúrmásana	98
Garbha pindásana	100
Kukkutásana	102
Baddha kónásana A a B	103
Upavišta kónásana	105
Supta kónásana	107
Supta pádangušthásana	107
Ubhaja pádangušthásana	109
Úrdhva-mukha paščimóttanásana	110
Sétu bandhásana	112
<b>8 Záklonové polohy: otevřete srdce</b>	<b>113</b>
Úrdhva dhanurásana	115
Paščimóttanásana	119
<b>9 Zakončovací polohy: vstupte dovnitř</b>	<b>120</b>
Sálamba sarvángásana	121
Halásana	123
karnapídásana	124
Úrdhva padmásana	125
Pindásana	126
Matsjásana	127
Uttána pádásana	128
Šíršásana	129
Baddha padmásana / jóga mudra	132
Padmásana	133
Utpluti	134
Sukhásana	134
<b>10 Síla: skutečný zdroj jógy</b>	<b>136</b>
Múla bandha	137
Uddijána bandha	138
Základna	138
Proskok vpřed	140
Proskok vzad	141
Proskok vzad z lotosu	142
Čakrásana	143
Dodatek A: Mantry	145
Dodatek B: Vinjásy s číslováním	147
Dodatek C: Základní sestava ašťangajógy	161