

# ❧ OBSAH ❧

Předmluva Judith Lasaterové .....	ix
Úvod .....	xi
Jak pracovat s touhle knihou .....	xiv

## ČÁST I. Minulost jógy a ájurvédy

1. Jóga pro váš typ .....	1
2. Klasická jógová a ásanová praxe .....	3
3. Ájurvéda a jóga .....	9
4. Konstituční typy .....	15

## ČÁST II. Zásady ásanové praxe

5. Co s vámi dělá ásana .....	29
6. Ájurvédské účinky ásanové praxe .....	32
7. Rozvíjení praxe .....	40
8. Začínáme .....	47

## ČÁST III. Průvodce ájurvédskými ásanami: Popis ásan pro váš typ

9. Popis ásan: Jak je provádět a jejich ájurvédské účinky .....	53
---	----

#### ČÁST IV. Ásanové sekvence pro váš typ

10. Přizpůsobení vašeho programu . . . . .	195
11. Dva typy ásanových programů pro váš typ . . . . .	201
12. Programy okamžité změny pro každý dóšický typ . . . . .	203
13. Dlouhodobé dóšické redukční programy pro každý dóšický typ . . . . .	217

#### ČÁSTV. Přílohy

14. Energetika ásanové praxe: Materiál pro pokročilé . . . . .	243
Slovník sanskrtských pojmů. . . . .	251
Slovník názvů ásan . . . . .	253
Bibliografie . . . . .	256
Průvodce zdroji . . . . .	257
Rejstřík. . . . .	262
O autorech . . . . .	265