

OBSAH

Prolog	5
CESTA JÓGY	7
To je všechno?	9
NEŽ SE NA CESTU VYDÁME	11
Co o sobě víme?	16
Čím začít?	21
Pravidla	21
Zkusme napravit, co jsme zanedbali	22
Protahování svalů zadní strany nohou a svalů bederních	23
Protahování ohybačů kyčelního kloubu	26
Protahování prsních svalů	27
Posilování hýžďových svalů	28
Posilování břišních svalů	29
Posilování mezilopatkových svalů	30
A co dýchání?	30
<i>Intermezzo první (ahinsa)</i>	37
Relaxace – móda nebo nutnost?	39
<i>Intermezzo druhé (astéja)</i>	46
JÓGOVÉ POZICE – ÁSANY	47
Jak cvičit ásany	51
ZÁKLONOVÉ POZICE	54
Kobra – bhudžangásana	56
Kobylka – šalabhásana	60
Luk – dhanurásana	63
Půlměsíc – ardháčandrásana	67
<i>Intermezzo třetí (aparigraha)</i>	69
PŘEDKLONOVÉ POZICE	71
Kleště – paščimóttanásana	72
Čáp – padahastásana	76
Kónásána	79
ÚKLONOVÉ POZICE	80
Trojúhelník – trikonásana	82

Měsíc – čandrásana	86
Bočný pŕlměsíc – páršvaardhačandrásana.....	87
Intermezzo čtvrté (satja)	88
TORZNÍ POZICE	91
Vakrásana – protáčivá pozice	93
Poloviční Matsjěndrova pozice – ardhmatsjěndrásana.....	94
OBRÁCENÉ POZICE	95
Pluh – halásana	97
Svička – sarvangásana	104
Stoj na hlavě – širšásana	109
Intermezzo páté (brahmačarja)	113
ROVNOVÁŽNÉ POZICE.....	114
Hora – tadásana	116
Strom – vrkšásana	118
Poloviční luk ve stoji – utthita ardhadhanurásana.....	120
RELAXAČNÍ POZICE.....	122
Relaxační pozice v lehu na zádech – šávásana.....	123
Relaxační pozice v lehu na bříše – makarásana	123
Relaxační pozice v lehu na boku	125
Intermezzo šesté (tapas)	127
JÓGOVÉ SEDY.....	129
Pohodlný sed – sukhásana.....	131
Dokonalý sed – siddhásana.....	131
Lotosový sed – padmásana.....	132
Diamantový sed – vadžrásana	133
Jak si vytvořit sestavu	136
Intermezzo sedmé (šauča)	141
ZVLÁŠTNOSTI JÓGOVÉ PRAXE	143
Intermezzo osmé (santóša)	150
TAJEMSTVÍ PRÁNY A PRÁNÁJÁMY	152
Intermezzo deváté (svádhjája)	160
CESTA NA HORU BOHŮ	161
Epilog (išvara-pránidhana)	176
Doplněk A (Jóganidra)	177
Doplněk B (Řízené meditace)	187