

Obsah

1	Úvod	5
2	Pataňdžaliho osmidílná stezka	6
2.1	Jama – zdrženlivosti	6
2.1.1	Ahimsá – neubližování, nenásilí	6
2.1.2	Satja – pravdivost, pravdomluvnost.....	6
2.1.3	Astéja – nebrání, nekradení	6
2.1.4	Brahmáčárja – umírněnost, zdrženlivost.....	6
2.1.5	Aparigraha – neulpívání, nehrabivost, nechamtivost.....	7
2.2	Nijama – ctnosti	7
2.2.1	Sauča – čistota	7
2.2.2	Santóša – spokojenost	7
2.2.3	Tapas – sebekázeň	7
2.2.4	Svádjhája – sebepoznání.....	7
2.2.5	Íšvara, átman pranidhána – oddanost Bohu v sobě	7
2.3	Ásana – pozice	8
2.4	Pránájáma – dech, energie.....	8
2.5	Pratjáhára – ovládání smyslů	8
2.6	Dháraná – koncentrace	8
2.7	Dhjána – meditace	8
2.8	Samádhi – osvícení.....	8
3	Praktikování jógy.....	9
3.1	Uvedení do lekce	10
3.2	ÓM (AUM.)	11
4	Sestavy.....	13
4.1	Čakra mandala pránájáma	13
4.1.1	Apas mandala pránájáma	14
4.1.2	Tédžas mandala pránájáma	15
4.1.3	Váju mandala pránájáma	16
4.1.4	Prthiví mandala pránájáma.....	17

4.1.5	Akáša mandala pránájáma	18
4.1.6	Manas mandala pránájáma	18
4.2	Čandra namaskár – pozdrav měsíci	20
4.3	Danda krijá – aktivita hole (páteře)	38
4.4	Dechové cvičení	42
4.5	Energetizace čakér s hasta mudrami	50
4.6	Francouzské cvičení	54
4.7	Khatu pranám – pozdrav Khatu	58
4.8	Súrja namaskár krijá – pozdrav slunci	69
4.9	Šanti mudrá – gesto míru	76
4.10	Zakončení cvičení	79
5	Zamyšlení	81
5.1	Moře a Bůh	81
5.2	Kdy žijeme	81
5.3	Skutečná láska	81
5.4	Co je láska	82
5.5	Rozhovor	82
6	Citáty	83
7	Závěrem	84
8	Slovníček	85
8.1	Zkratky	85
8.2	Číslovky	85
8.3	Sanskrtské termíny	85
8.4	Pojmy	89
9	Literatura, odkazy	91