

# Obsah

<b>Předmluva .....</b>	<b>7</b>	<b>Jógová dieta .....</b>	<b>106</b>
<b>Úvod .....</b>	<b>8</b>	<b>Cvičební programy .....</b>	<b>108</b>
<b>Vývoj jógy .....</b>	<b>10</b>	Výstavba cvičebního programu .....	110
Od mystické jógy starověku k moderní integrální józe .....	10	<b>Jógová terapie .....</b>	<b>122</b>
<b>Proč cvičit jógu? .....</b>	<b>12</b>	<b>Seznam všech jógových cviků .....</b>	<b>125</b>
<b>Teorie jógy .....</b>	<b>13</b>		
<b>Meditační ásany .....</b>	<b>17</b>		
Ásany pro ducha a duši .....	20		
Dýchání v meditačních pozicích .....	30		
<b>Kurativní ásany .....</b>	<b>31</b>		
Ásany pro končetiny .....	32		
Ásany pro páteř .....	45		
Ásany pro nitrobřišní kompresi .....	77		
Ásany pro obrácení krevního oběhu .....	86		
Uvolňovací cvičení .....	89		
<b>Kontrola životní síly prostřednictvím jógového dýchání .....</b>	<b>93</b>		
Co je to pránájáma? .....	93		
Léčebné účinky jógového dýchání .....	95		
<b>Hygiena jógy .....</b>	<b>102</b>		

