

Obsah

Predslov k slovenskému vydaniu	8
Ako používať túto knihu	13
Duševná dimenzia jogy	17
Význam dýchania a duševný život	25
Rôzne oblasti duševného života	30
<i>mūlādhāra</i> -čakra, koreňové centrum a element zeme	34
<i>svādhiṣṭhāna</i> -čakra a element vody	39
<i>maṇipūra</i> -čakra a element vzduchu	44
<i>anāhata</i> -čakra a element tepla	50
<i>viśuddha</i> -čakra a utváranie rozlišovania medzi telesne nezávislým a telesne závislým vedomím	54
<i>ājñā</i> -čakra a rozvinutie slobodne tvoriacej sily myšlienky	58
<i>sahasrāra</i> -čakra a zažitie významu duševných obsahov	63
Rozvoj pozornosti, koncentrácie a schopnosti vzťahu	68
Pozornosť v praktickom príklade	72
Počiatok cesty vedomia k duševnému vývoju	74
Rozdielne energie v joge, tri rôzne vyžarovania aury	80
Rytmická výstavba cviku a rozvíjanie jogy zo sociálneho kontextu	84
Vnútorň pokoj a uvoľnenie	90

Obsahové utváranie života	96
<i>anāhata-čakra</i>	
Cvičenie na obrazné prežívanie chrbtice, <i>pārśva parivṛtta trikoṇāsana</i>	98
Stoj na prstoch nôh, <i>pādāṅguṣṭhāsana</i>	104
Strom, <i>tādāsana</i>	110
Andrejov kríž, <i>saṁdhisthāna</i>	118
Stoj na pleciach, <i>sarvāṅgāsana</i>	120
Rozvinutie šíravy vo výraze centra <i>maṇipūra</i>	124
Základné cvičenie diaľavy, <i>vihāyas</i> – slobodný priestor	126
Pluh, <i>halāsana</i>	130
Poloha hlava-koleno, <i>paścimottānāsana</i>	136
Luk, <i>dhanurāsana</i>	144
Ťava, <i>uṣṭrāsana</i>	148
Trojuholník, <i>trikoṇāsana</i>	154
Trojuholník v ľahu, <i>anantāsana</i>	162
Otvorenosť prostredníctvom rozvíjania predstavivosti	166
Odpútanie a nový začiatok	
<i>viśuddha-čakra</i>	
Kridla, <i>pakṣati</i>	168
Gesto jogy, <i>yoga mudrā</i>	172
Ryba, <i>matsyāsana</i>	176
Polmesiac, <i>āñjaneyāsana</i>	180
Poloha hlava-koleno so zohnutou nohou, <i>eka pāda padma paścimottānāsana</i>	186
Voda a zhromažďujúci pohyb	192
<i>svādhiṣṭhāna-čakra</i>	
Cvičenie duše	194
Poloha hlava-koleno v stoji, <i>uttānāsana</i>	196
Kobylka, <i>śalabhāsana</i>	202
Široké rozťahnutie a predklonové variácie, <i>koṇāsana, eka pāda paścimottānāsana</i>	208

Rozvinutie sily vedomia slobodnej od projekcií <i>ājñā</i> -čakra	218
Základné cvičenie na rozvinutie stredobodu v hlave	220
Točný sed, <i>ardha matsyendrāsana</i>	222
Stoj na hlave, <i>śīrṣāsana</i>	228
Kobra, <i>bhujāṅgāsana</i>	234
Podporenie tvorivej prasily a rozvíjanie slobodne použiteľnej rozhodnosti <i>mūlādhāra</i> -čakra	240
Zem, <i>bhūmi</i>	243
Poloha nohy, <i>utthita eka pāda hastāsana</i>	246
Šikmá rovina, <i>pūrvottānāsana</i>	254
Páv, <i>māyūrāsana</i>	258
Rozvíjanie slobody úplne nezávislej od tela <i>sahasrāra</i> -čakra	262
Oheň predĺženia, <i>dīrghāsana</i>	264
Lotos, <i>padmāsana</i>	266
Polovičný diamant, <i>supta vajrāsana</i>	268
Škorpión, <i>vṛścikāsana</i>	272
Kôň, <i>vātāyanāsana</i>	274
Váha, <i>tulādaṇḍāsana</i>	279
Metodická zostava na vybudovanie cvičení	286
Modlitba Slnku, <i>sūrya namaskāra</i>	290
Meditácia ku trom kruhom	298
Vysvetlivky od Heinza Grilla	306
Literatúra od Heinza Grilla	308