

SEZNAM TÉMAT K ZÁVĚREČNÉ PRÁCI

- 1) Čtyři cesty jógy
- 2) Šatkrijá - očistné techniky
- 3) Mantry - náda jóga, použití v praxi při vedení kurzu
- 4) Mudry - výklad, druhy mudr, význam, použití
- 5) Bandhy -
- 6) Jama a Nijama - základ práce na sebezdokonalení
- 7) Karma, Dharma (osud, životní úloha, čtyři ášrmy, samsára...)
- 8) Systém Jóga v denním životě
- 9) Indická kosmologie, pojetí času, jogy...
- 10) Patandžaliho Osmidílná stezka v jógových sestavách
- 11) Jóga jako očista na různých úrovních
- 12) Důležitost pránájámy a nácvik plného jógového dechu
- 13) Potřeba zklidnění - úloha relaxace a jiných technik pratjaháry
- 14) Úloha průpravných cviků v józe
- 15) Čakry a systém pěti těl
- 16) Rozvíjení vnímání energetických center a čakry
- 17) Hathajógové techniky a čakry