



Jóga

Současný člověk hledá nástroje k posílení tělesného i duševního zdraví, ke zlepšení partnerských vztahů, k prosperitě a šťastnému životu. Moudrost dávných mistrů vtělená do systému jógy nám přináší cenné podněty, poučky, techniky a směry k další cestě. Publikace, určená cvičitelům jógy, na tělo orientovaným psychoterapeutům i všem zájemcům o zdravý životní styl, předkládá čtenářům ucelený přehled různých směrů jógy. Vysvětluje, co a proč v józe funguje a nabízí také možnosti cvičení specifickým skupinám zájemců, jako jsou nastávající maminky, děti a senioři. Autoři popisují techniky dýchání, očistné techniky, cvičení jógových ásán, relaxační a meditační techniky jako základní prostředky, které je možné aplikovat v běžném životě. Ukazují, že budování psychické a fyzické kondice umožňuje díky technikám jógy žít život v harmonii s vlastní kontrolou a odpovědností k sobě a ostatním.