

Obsah

Předmluva	7
Předmluva autora	9
ČÁST PRVNÍ	13
I. Skutečný příběh nemocného chlapce	15
II. Co je hathajóga?	19
Nosičem života je páteř	24
III. Každá nemoc má duševní příčiny	28
IV. Největší chyba: neumíme dýchat!	48
V. Co je to prána?	53
VI. Dokonalé dýchání	58
Proti bakteriím ve vzduchu chrání nos	60
Každý orgán by měl sloužit k tomu, k čemu je určen!	60
VII. Plavání: nejdokonalejší regulace dechu	72
VIII. Civilizovaný apetit	82
IX. Kundalini a sedm čakr	95
ČÁST DRUHÁ * Praktická hathajóga	101
X. Budovací síla sebeuvědomění	103
XI. Léčivá síla pra-ásan	109
XII. Pránajáma a ásany	116
Tajemství dlouhého života	116
XIII. Pránajáma	119
Dechová cvičení	119

XIV. Ásany	134
Tělesné pozice	134
1. Padmásana	134
2. Siddhásana	137
3. Jóga mudra	138
4. Supta vadžrásana	138
5. Ardha matsjendrásana	141
6. Vakrásana I a II	142
7. Matsjásana	143
8. Pasčimotana	143
9. Padahastásana	145
10. Uddijána bandha	147
11. Naulí	149
12. Trikónásana	151
13. Bhudžangásana	151
14. Ardha bhudžangásana	153
15. Šalabhásana	153
16. Ardha šalabhásana	155
17. Dhanurásana	155
18. Majurásana	157
19. Sarvangásana	159
20. Viparíta karaní	164
21. Širšásana	165
22. Halásana	172
23. Brumadja drišti	175
24. Simhásana	177
25. Šavásana	177
XV. Zázrak zpomaleného tělesného cvičení	185
XVI. Nic bez duše!	196
XVII. Několik rad pro žáky jógy	201
XVIII. Tabulka praktických cvičení	206