

Obsah

Svámí Šivánanda	9
Cvičit večer, nebo ráno?	15
Poloha a protipoloha	19
Jak odhadnout trvání ásany	22
Ať žije monotónnost!	28
Budme k sobě trochu tvrdí	34
Makarákrijá a uvědomování	40
Mobilizace kyčlí	52
Uvolnění kyčlí a křížokyčelní oblasti	59
Solární plexus - mozek v břiše	65
Relaxace	73
Procítění	81
Máme dýchat hlasitě, nebo tiše?	87
Není délka jako délka	90
Tajemství Šerpů	95
Dech, který regeneruje	101
Dech, který regeneruje (2. část)	110
Dechová houpačka	124
Fotografická paměť	132
Trátaka	140
Koncentrace I.	146
Koncentrace II.	165
Aktivizovat mozek	173
Je pránava masáží mozku?	186
Žít přítomností	200
Co je to vlastně pratjáhára?	207
Úvod do rádžajógy	215
Nevědomí - návod k použití	224
Co vidíme bez očí	231
Antisexuální jóga aneb byl Pataňdžali misogyn	245
Reinkarnace - fantazie nebo skutečnost	270
Duchovní život neexistuje!	284