

OBSAH

PŘEDMLUVA KE TŘETÍMU VYDÁNÍ	5
PŘEDMLUVA KE ČTVRTÉMU VYDÁNÍ	8
ÚVOD	9
HARA V ŽIVOTĚ JAPONCŮ	13
První upozornění	13
Hara v japonském všedním životě	16
Hara jako „smysl cvičení“	25
Hara v japonštině	36
HARA VE SVĚM OBECNĚ LIDSKÉM VÝZNAMU	50
Hara z východního a západního pohledu	50
Zásadní význam středu těla	50
Evropský postoj k břichu	51
Přirozené hara	53
Dvě roviny pozorování	59
OHROŽENÝ STŘED	62
V hara vycentrovaná živá podoba	62
Já a zemský střed člověka	67
Chybné formy já	72
Strnulá schránka já	72
Člověk bez schránky já	74
Příčiny chybných forem já	76
HARA JAKO CVIČENÍ	78
Řád pohybu života v symbolice těla	78

Hara v prožívání, nazírání a cvičení	85
Smysl a předpoklad cvičení	88
Země	88
Smysl a meze cvičení	90
Základní předpoklady cvičení	94
Držení těla, dech a napětí jako východiska cvičení ...	96
Cvičení správného držení těla	99
Sezení v hara	106
Stažení - uvolnění - napětí	113
Dechové cvičení	122
ČLOVĚK S HARA	140
Hara jako síla ve světě	140
Síla povstávající z hara, vzdálenost a blízkost	146
POHLED NA ZPĚT A DOPŘEDU	154
DODATEK: JAPONSKÉ TEXTY	161
Okada Toradžiró: Slova mistra Okady	162
Sató Cudži: Nauka o osobním těle	176
Kaneko Šoseki: O podstatě a původu člověka	191
Hakuin Zendži: Ja-sen-kan-na	197