

Obsah

| | |
|--|----|
| Staňte se pány svého osudu! | 5 |
| Šťastlivci a smolaři | 7 |
| Príznivá a nepříznivá období | 9 |
| Tattvy | 11 |
| Ákáša | 15 |
| Váju | 19 |
| Tejas | 23 |
| Prithivi | 27 |
| Apas | 31 |
| Príznivé vlivy dnů a hodin | 34 |
| Prána | 39 |
| Dýchání, jeho způsoby a význam | 41 |
| Způsoby dýchání | 45 |
| Břišní dýchání | 45 |
| Dýchání střední hrudi | 46 |
| Úplné jogínské dýchání | 49 |
| Dýchání břichem (spodní, brániční): | 51 |
| Horní hrudní dýchání: | 51 |
| Úplné jogínské dýchání: | 51 |
| Zvýšení účinku hlubokého dýchání pomocí zapojení psychiky | 53 |
| Dech sluneční a dech měsíční | 59 |
| Další příznivé využití měsíčního a slunečního dechu | 63 |

| | |
|---|----|
| Dech měsíční (ida) – vlevo | 63 |
| Dech sluneční (pingala) – vpravo: | 64 |
| Cvičení | 67 |
| 1. cvičení: | 68 |
| 2. cvičení: | 71 |
| 3. cvičení: | 72 |
| 4. cvičení: | 73 |
| Cvičení v apas | 74 |
| Cvičení v tejas | 75 |
| Cvičení v tattvách váju a ákáša | 75 |
| Přeměna vlivu tattev | 77 |
| Cvičení schopnosti soustředění a představivosti | 79 |
| Význam cvičení představivosti | 83 |
| Tabulky východů a západů slunce | 89 |