

Obsah

Předmluva	9
Úvodní slovo	13
Moderní člověk a jóga	15
Duch jógy	19
Dýchat znamená žít	23
Úplné jógové dýchání	33
Sbohem, rýmo!	43
Dhauti jazyka	45
Óm	47
Uvolnění - relaxace	51
Relaxace (pokračování)	59
Její předběžné podmínky	59
Prohlubujeme relaxaci	63
Uvědomění	71
Tajemství pružnosti	77
Kam se soustřeďovat během ásan	81
V jakém pořadí provádět cviky?	85
Ásany	91
Sarvángásana, Svíčka	97
Halásana, Pluh	119
Matsjásana, Ryba	131
Paščimóttánásana, Kleště	141
Bhudžangásana, Kobra	153
Šalabhásana, Kobylka	165
Dhanurásana, Luk	179
Ardha - matsjéndrásana, torze	189
Šíršásana a kapálasana	199
Šíršásana, Stoj na hlavě	201
Uddijána bandha	227
Zdokonalujte své ásany	235
Súrjanamaskár, jeden z pozdravů slunci	237
Jste to, co jíte	253
Masožravec nebo vegetarián?	257
Přizpůsobte svoji životosprávu	261
Kollathova snídaně	265
Jezte obilí	269
Na závěr	271