

Obsah

Pár slov úvodem	4
Návštěva středisek, kde se léčí jógou	11
Višvayatan Jogašram v New Dillí	11
Yoga Sadhana v Benáresu	16
Bombaj	21
Kaivalyadhama	22
The Yoga Institute Santa Cruz	25
Závěr	40
Obecné principy jógové terapie	41
Malá odbočka k fyziologii biologických mechanismů	45
Charakteristika situací, které hodnotíme jako ohrožení	51
Závěr	53
Třídění jógových technik z hlediska jejich působení na funkční oblasti	54
K metodice a technice cvičení	55
Působení ásán	58
O dýchání	63
Vnitřní očistné techniky	64
Oblast regulačních pochodů	65
Pránájáma	66
<u>Oblast psychická</u>	<u>68</u>
<u>Techniky čištění a zklidnění mysli</u>	<u>69</u>
Závěr	72
Pozdrav slunci (Súrja namaskár)	73