

OBSAH

Dopis začátečníkovi /9
Vznešenost hathajógy /13
ČÁST 1 / Zůstat mlád je povinnost /18
Kájakalpa /20
Šankhaprakšálana /26
Jak omládnout /46
Vamanadhautí /57
Dantadhautí /64
Pozor na stres /71
Relaxační dýchání /76
Rychlá relaxace s uvědoměním /86
Spánek /90
Konečně spánek bez drog /100
Jak znovu usnout /106
ČÁST 2 / I. Zdokonalujeme své ásany /111
II. Ásany /117
Trikónásana /118
Úrdhvapašchimóttanásana /128
Prasaritapadatanásana /136
Kúrmásana /145
Ékapadašíršásana /152
Sarpásana /160
Bhudžangéndrásana /165
Utthitadhanurásana /170
Dhrtjásana /175

Maríčjásana I /183
Maríčjásana II /191
Zdokonalujeme ardhamatsjéन्द्रásanu /196
Kákásana /202
Majúrásana /212
Lólásana /226
Vadžrásana /228
Siddhásana /234
Padmásana /238
Jógamudra /250
Koncentrace /256
Úvod do rádžajógy /259
Před rozloučením /265