

Obsah

Dopis začátečníkovi	11
Vznešenost hathajógy	15

ČÁST I

Zůstat mlád je povinnost	21
Kájakalpa - jógové omlazovací techniky	25
Šankhaprakšálana	33
Jak omládnout	55
Vamanadhautí	67
Dantadhautí	75
Pozor na stres	83
Relaxační dýchání	89
Rychlá relaxace s uvědoměním	101
Spánek	107
Konečně spánek bez drog	117
Jak znovu usnout	123

ČÁST II

I. Zdokonalujeme své ásany	129
II. Ásany	135
Trikónásana - pozice trojúhelníku ...	137
Úrdhvapaščimóttanásana - pozice balančních kleští	147
Prasaritapadatanásana	155
Kúrmásana - pozice želvy	165
Ékapadašíršásana - pozice nohy za hlavou	173
Sarpásana - pozice hada	185
Bhudžangéndrásana - pozice kočky a kobry královské	191
Utthitadhanurásana - pozice zvednutého luku	197
Dhrtjásana - uzavřená pozice	205
Maríčjásana I - pozice Maríčího I ...	215
Maríčjásana II - pozice Maríčího II ..	223
Zdokonalujeme ardhamatsjéndrásanu - Poloviční pozici Matsjéndrovu	229

Kákásana - pozice vrány	235
Majúrásana - pozice páva	243
Lólásana - pozice kraba	261
Vadžrásana - pozice diamantového sedu	263
Siddhásana - dokonalá pozice	269
Padmásana - pozice lotosu	273
Jógamudra - pozice lotosu s předklonem	283
Koncentrace	289
Úvod do rádžajógy	293
Před rozloučením	301