
Obsah

Předmluva	5
ČÁST I	
I. Omlazovací a pročišťovací techniky	6
Zůstat mlád, to je povinnost	6
Kájalpa – jógové omlazovací techniky	8
Šankhaprakšalána	13
Vamanadhautí	32
Dantadhautí	39
II. Dýchání a relaxace	42
Pozor na stres	42
Relaxační dýchání	47
Rychlá relaxace s uvědoměním	56
Spánek	60
Konečně spát bez drog	69
Jak znovu usnout	74
III. Koncentrace	78
ČÁST II	
I. Zdokonalujeme své ásany	81
II. Ásany	86
Před rozloučením	233
Doslov	237
Názvoslovné popisy pozic	241