

OBSAH.

	Strana
Předmluva k prvnímu vydání	5
Předmluva k druhému, třetímu, čtvrtému a pátému vydání	8
Slovo o tatvách	11
Příznivé vlivy dnů a hodin	17
Prithivi	20
Cvičení	24
Cvičení, když vládne ve vesmíru Prithivi	25
Cvičení II.	25
Apas	27
Tejas	30
Akaša	32
Wayu	34
Přeměna vlivu tatev	36
O dechu	39
Dech rytmický	42
Cvičení A	42
Cvičení B	43
Myšlenky, jich soustředění a účinky na naše tělo	44
Cvičení C	46
Cvičení D	47
Cvičení E	47
Cvičení F	48
Prána	52
Dech sluneční a měsíční	54
Příznivé vztahy k dechu měsíčnímu	57
Příznivé vztahy k dechu slunečnímu	58
Doslov	60
Tatvické hodiny	63
Východ a západ slunce	65

