

## OBSAH

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ .....	5
ÚVODNÍ SLOVO .....	13
MODERNÍ ČLOVĚK A JÓGA .....	16
DUCH HATHAJÓGY .....	20
DÝCHAT ZNAMENÁ ŽÍT .....	23
ÚPLNÉ JÓGOVÉ DÝCHÁNÍ .....	34
SBOHEM, RÝMO! .....	45
DHAUTI JAZYKU .....	47
ÓM .....	49
UVOLNĚNÍ – RELAXACE .....	54
RELAXACE (POKRAČOVÁNÍ) – JEJÍ PŘEDBĚŽNÉ PODMÍNKY .....	61
PROHLUBUJEME RELAXACI .....	65
UVĚDOMĚNÍ .....	73
TAJEMSTVÍ PRUŽNOSTI .....	79
KAM SE SOUSTŘEĐOVAT BĚHEM ÁSAN .....	83
V JAKÉM POŘADÍ PROVÁDĚT CVIKY? .....	87
ÁSANY .....	93
SARVÁNGÁSANA, SVÍČKA .....	99
HALÁSANA, PLUH .....	124
MATSJÁSANA, RYBA .....	137
PAŠČIMÓTTÁNÁSANA, KLEŠTĚ .....	147
BHUDŽANGÁSANA, KOBRA .....	161
ŠALABHÁSANA, KOBYLKA .....	174
DHANURÁSANA, LUK .....	186

ARDHA MATSJENDRÁSANA, TORZE .....	196
ŠÍRŠÁSANA A KAPALÁSANA .....	207
UDDIJÁNA BANDHA .....	233
ZDOKONALUJTE SVÉ ĀSANY .....	242
SÚRJA NAMASKÁR, POZDRAV SLUNCI .....	244
JSTE TO, CO JÍTE .....	259
MASOŽRAVEC NEBO VEGETARIÁN? .....	262
PŘIZPŮSOBTE SVOJI ŽIVOTOSPRÁVU .....	267
KOLLATHOVA SNÍDANĚ .....	270
JEZTE OBIÍ .....	273
NA ZÁVĚR .....	275
POZNÁMKA K SUBTILNÍ ENERGII .....	276
POZNÁMKA K MAKROBIOTICKÉ VÝŽIVĚ .....	278
POZNÁMKA K VÝŽIVĚ .....	279
VYSVĚTLIVKY .....	280