

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
ÚVODNÍ SLOVO	9
MODERNÍ ČLOVĚK A JÓGA	11
DÝCHAT ZNAMENÁ ŽÍT	15
ÚPLNÉ JÓGOVÉ DÝCHÁNÍ	25
SBOHEM, RÝMO!	35
DHAUTI JAZYKU	37
ÓM	39
UVOLNĚNÍ — RELAXACE	44
RELAXACE (POKRAČOVÁNÍ) — JEJÍ PŘEDBĚŽNÉ PODMÍNKY	50
PROHLUBUJEME RELAXACI	53
UVĚDOMĚNÍ	60
TAJEMSTVÍ PRUŽNOSTI	65
KDE SE SOUSTŘEĐOVAT BĚHEM ÁSAN	69
V JAKÉM POŘADÍ PROVÁDĚT CVIKY?	73
ÁSANY	79
SARVÁNGÁSANA, SVÍČKA	85
HALÁSANA, PLUH	108
MATSJÁSANA - RYBA	120
PAŠČIMÓTTÁNÁSANA, KLEŠTĚ	129
BHUDŽANGÁSANA, KOBRA	143
ŠALABHÁSANA, KOBYLKA	156
DHANURÁSANA, LUK	168
ARDHA-MATSJÉNDRÁSANA, TORZE	178
ŠÍRŠÁSANA A KAPALÁSANA	189
ŠÍRŠÁSANA, STOJ NA HLAVĚ	190
UDDIJÁNA BANDHA	214
ZDOKONALUJTE SVÉ ÁSANY	222
SÚRJANAMASKÁR, JEDEN Z POZDRAVŮ SLUNCI	224
JSTE TO, CO JÍTE	239
MASOŽRAVEC NEBO VEGETARIÁN?	242
PŘIZPŮSOBTE SVOJI ŽIVOTOSPRAVU	246

KOLLATHOVA SNÍDANĚ	249
JEZTE OBLÍ	252
NA ZÁVĚR	254
DOSLOV K ČESKÉMU VYDÁNÍ VAN LYSEBETHOVY	
HATHAJÓGY	255
POZNÁMKA K SUBTILNÍ ENERGII	267
POZNÁMKA K MAKROBIOTICKÉ VÝŽIVĚ	269
POZNÁMKA K VÝŽIVĚ	270
VYSVĚTLIVKY	271