

5. díl

- Trijākṣa bhudžanga āsana (Haď) / 137
 Gomukha āsana (Kráví hlava) / 139
 Dhanur akarana āsana (Luk a šíp) / 141
 Kašjapa āsana (Kašjapova pozice) / 143
 Santola āsana (Rovnovážná poloha) / 145
 Bhūmi pada mastaka āsana (Pozdrav zemi) / 145
 Supta vadžra āsana (Záklon v sedu na patách) / 147
 Jōga mudra I (Předklon v sedu na patách) / 149
 Širanguštha āsana (Úklon k prstům na noze) / 151
 Baka āsana I (Vrána) / 153
 Padmanguštha āsana (Dřep na jedné noze) / 155
 Ašva saňčala āsana II (Pozice jezdce) / 155
 Vrčkša āsana I (Strom — přípravná fáze) / 157
 Pada āsana (Palma) / 159
 Imha āsana (Lev) / 159
 Pránájāma / 160
 Nádí šodhana — 4. stupeň / 160
 Relaxace / 161
 Jōga nidrá (Jógový spánek) / 161

6. díl

- aščima utthána āsana (Kleště) / 169
 budžanga āsana I (Kobra) / 173
 alabha āsana (Kobylka) / 173
 hanur āsana (Luk) / 175
 arvanga āsana I (Svíčka) / 177
 latsja āsana I (Ryba) / 181
 ala āsana (Pluh) / 181
 rdha matsjendra āsana (Protáčivá pozice) / 185
 akara āsana (Krokodýl) / 185
 ka pada pranāma āsana (Pozdrav na jedné noze) / 187
 rkša āsana II (Strom) / 187
 ránájāma / 189
 Bhastrika / 189
 oncentrace / 190
 Cvičení koncentrace I / 190

6. díl

- Jōga mudra II (Předklon v sedu na patách) / 195
 Nauka saňčala āsana (Lod'ka II) / 197
 Ardha padma hala āsana (Poloviční lotos v pluhu) / 199
 Pada prasara púrana utthána āsana (Roznožka s předklonem k zemi) / 201
 Kúrma āsana (Želva) / 203
 Mrga āsana (Srňka) / 203
 Čakra āsana (Kolo) / 205
 Ánanda āsana III (Dokonalé uvolnění) / 205
 Majúra āsana (Páv) / 207
 Šírša āsana (Stoj na hlavě) / 209
 Džalandhára bandha / 210
 Pránájāma / 212
 Bhastrika s Džalandhára bandhou / 212
 Koncentrace / 213
 Cvičení koncentrace II / 213

7. díl

1. část
 Khatu pránāma (Pozdrav Khatu) / 219
 2. část
 Pada āsana (Pozice krávy) / 227
 Kati āsana (Protáčení) / 229
 Bhudžanga āsana II (Kobra) / 231
 Jōga mudra III (Předklon v sedu na patách) / 233
 Sarvanga āsana II (Svíčka) / 235
 Vira āsana II (Hrdina) / 237
 Pránájāma / 238
 Udždžájí / 238

8. díl — Jezero lotosů

Padma ásana (Lotosový sed) / 243

Gorakša ásana (Gorakšova pozice) / 245

Parvata ásana (Hora) / 245

Bandha padma ásana (Uzavřený
lotosový sed) / 247

Tadánga mudra (Skákající lotos) / 247

Padma lola ásana (Houpačka) / 249

Garbha pinda ásana (Vajíčko) / 249

Kukkuta ásana (Kohout) / 251

Gupta padma ásana (Zavřený lotos) / 251

Bandha majúra ásana (Páv v lotosu) / 253

Matsja ásana II (Ryba) / 255

Baka ásana II (Vrána) / 257

Ardha padma sarvánga ásana (Poloviční
lotos ve stojí na ramenou) / 259

Padma sarvánga ásana (Lotos ve stojí
na ramenou) / 261

Padma pinda ásana (Uvadlý lotos) / 263

Vrkša ásana III (Lotosový strom) / 263

Úrdhva padma ásana (Lotos ve stojí
na hlavě) / 265

Vrščíka ásana (Škorpión v lotosu) / 267

Nirálamba ásana (Sloup) / 267

Jóga mudra IV (Předklon v lotosu) / 269

Pránájáma / 271

Uddijána džalandhára bandha
(Vtažení břicha a uzávěr
bradou) / 271

Sebeanalýza / 272

Cvičení / 272

Slovo na závěr / 275

Ediční poznámka / 275