

OBSAH

<i>Předmluva</i>	11
<i>Úvod</i>	15
PRVNÍ DÍL	
Hathajóga pro posílení těla	19
První kapitola	
MOC MYSLI NAD HMOTOU: SUKHASANA	21
Druhá kapitola	
SAVASANA: RELAXACE MYSLI A TĚLA	33
Třetí kapitola	
JONIMUDRA: ZVUK TICHÁ	53
DRUHÝ DÍL	
Radžajóga pro posílení mysli	65
Čtvrtá kapitola	
POLARIZACE	67
Pátá kapitola	
KONCENTRACE	75
Šestá kapitola	
PRANICKÉ OMLAZOVÁNÍ	83
TŘETÍ DÍL	
Lajajóga pro zvýšení vědomí těla	89
Sedmá kapitola	
LAJAJÓGA: PSYCHICKÁ CENTRA	91

Osmá kapitola ČAKRA DHARANA	107
Devátá kapitola NABÍJENÍ SOLÁRNÍ PLETENĚ	133
ČTVRTÝ DÍL Siddhajóga a paranormální schopnosti	141
Desátá kapitola JÓGICKÉ ENERGETICKÉ PROUDY	143
Jedenáctá kapitola JÓGA A ZÁPADNÍ SVĚT	155
PÁTÝ DÍL Gnanajóga pro posílení vnitřního života	163
Dvanáctá kapitola MEDITACE A VNITŘNÍ EXISTENCE	165
Třináctá kapitola TECHNIKY PRO POKROČILÉ	179
ŠESTÝ DÍL Transcendentální jóga pro dosažení vyššího života	207
PROLOG Magická sexualita	208
Čtrnáctá kapitola TANTRAJÓGA PRO POSÍLENÍ SPOLEČNÉHO ŽIVOTA	209
EPILOG NEJVYŠŠÍ RITUÁL	228

PRVNÍ DODATEK

DVANÁCTITÝDENNÍ ROZVRH CVIČENÍ 245

DRUHÝ DODATEK

ZTRÁTA VĚDOMÍ PŘI CVIČENÍ JÓGY 247

TŘETÍ DODATEK

O INDICKÝCH ŠKOLÁCH JÓGY 251

Slovníček sanskrtských výrazů

253