

Pránájáma a její působení	5
Pránájáma a osmidílná stezka	11
Dělení pránájámy	15
Přípravné techniky pránájámy	17
Vibhaga pránájáma	17
<i>Hathény</i>	19
Spodní dech	20
Střední dech	22
Horní dech	21
<i>Prána Mudry</i>	26
Mahat jóga pránájáma	28
Rytmičké dýchání	32
<i>Polarizační dech</i>	36
<i>Sahita pañča pránájáma</i>	38
Spojení plnosti a rytmu	40
Klasické techniky pránájámy a jejich variace	42
Šumivé dechy	42
<i>Udžadží pránájáma</i>	43
<i>Bhrámari pránájáma</i>	16
Chladivé dechy	47
<i>Šítá pránájáma</i>	18
Šítali pránájáma.....	18
Sítkáří pránájáma.....	19
Matangi pránájáma.....	19

Kavi pránájáma.....	50
Bhudžangí pránájáma.....	50
Šišira pránájáma.....	51
Bhastrika.....	51
Kapálabhāti.....	58
Střídavé dechy.....	64
<i>Další prána mudry.....</i>	<i>66</i>
<i>Súrja bhédana pránájáma.....</i>	<i>68</i>
<i>Čandra bhédana pránájáma.....</i>	<i>68</i>
<i>Lóma-vilóma pránájáma.....</i>	<i>69</i>
<i>Váti šudhi.....</i>	<i>71</i>
Další klasické pránájámy.....	72
Múřčchá pránájáma.....	72
Plaviní pránájáma.....	73
Speciální techniky pránájámy.....	74
Nastavovaný dech.....	74
Kumbhaka a šúnjaka.....	77
<i>Kévala kumbhaka.....</i>	<i>78</i>
<i>Kévala šúnjaka.....</i>	<i>83</i>
Kévala pránájáma.....	86
Praktické poznámky na závěr.....	88
Kdy a jak cvičit pránájámu.....	88
Kdy necvičit pránájámu.....	89
Závěrem.....	92
Literatura.....	93