

Předmluva	5	Lekce VI (Vadžrásana, simhásana, bhrúmadhjaršti, naságradršti, šavásana)	92
I. ČÁST ÚVODNÍ	9	Lekce VII (Ardhamatsjédrásana, vakrásana, sarvngásana, viparítá karaní, sukhásana, samásana I)	104
1. Proč dnes jóga	9	Lekce VIII (Halásana, suptavadžrásana, samásana II, svasatikásan, siddhásana, padmásana)	120
2. Moderní pohled na jógu	15	Lekce IX (Majúrásana, matsjásana, jóga mudra)	136
3. Hathajóga a zdraví, hathajóga a naše tělovýchova	22	Lekce X (Naulí)	145
II. ČÁST PRAKTICKÁ	31	4. Pránájáma (dechová cvičení)	152
1. Zásady praktického přístupu k józe	31	5. Pročišťovací praxe	161
2. Jak správně cvičit hathajógu	35	6. Metodika denní praxe hathajógy	165
3. Základní kurs hathajógy v deseti lekcích	43	III. ČÁST ZÁVĚREČNÁ	170
Lekce I (Uddijána bandha, šíršásana, makarásana)	44	1. Zásady jógové životosprávy	170
Lekce II (Šalabhásana, bhudžan-gásana, dhanurásana)	60	2. Co můžeme opravdu očekávat od hathajógy	178
Lekce III (Tádásana, vrkšásana, garudásana)	72	3. O literatuře k hathajóze	180
Lekce IV (Trikónásana, padahas-tásana)	79	Doslov	184
Lekce V (Paščimóttánásana, džánuširásana)	86		