

Předmluva

I. UVEDENÍ DO AUTEKOLOGIE	9
1. Probuzení ekologického vědomí	9
2. Zařazení ekologie člověka	11
3. Ekologie a etika	13
4. Oblast, složky a nástroje autekologie	15
II. ČLOVĚK A STRES	19
1. Zátěžové stavy a my	19
2. Informace a entropie v autekologii	23
3. Jak stresy působí	24
4. Sebeobrana proti účinkům stresů	30
5. Význam osobnostních aktivit	32
III. JÓGA V TRADICI A V SOUČASNOSTI	34
1. Historické kořeny dvou výchovných systémů	34
2. Kulturní zázemí staré Indie	39
3. Sánkhja a jóga	42
4. Pataňdžalího systém a dnešek	44
5. Průmět tradice do naší současnosti	46
6. Analýza osobnosti je základem regulace	50
7. Osobnost a prevence nemocí	54
8. Nástroje jógy k harmonizaci osobnosti	56
9. Ozdravné aspekty jógy	59
IV. KULTIVACE PSYCHICKÉHO FILTRU	62
1. O míře znečištění	62
2. Pozitivní myšlení a regulační soustavy člověka	63
3. Aktuální odkazy prastaré Mahábharáty	65
4. První dva stupně cesty Pataňdžalího	68
5. Praxe jama-nijama je praxí etiky	72

V. FYZIOLOGICKÁ POLOHOVÁ CVIČENÍ	77
1. Možnosti regulace fcí osobnosti cvičením jógy .	77
2. Je lépe cvičit či meditovat	79
3. Protahování svaloviny	83
4. Průpravná svalová cvičení	85
5. Cvičení v polohování	90
6. Regulace funkcí organismu	106
VI. DECHOVÁ CVIČENÍ JÓGY A PRÁNÁJÁMA	109
1. Staré texty o dýchání	109
2. Dýchání a osobnost	112
3. Cvičíme ovládání dýchacích svalů .	114
4. Vjemy dýchání a vjemy vibrací	126
5. Rytmy dechů	131
6. O pránájámě	133
VII. CVIČENÍ UVOLŇOVÁNÍ, SOUSTŘEĐOVÁNÍ A SPLÝVÁNÍ	144
1. Psychosomatické tenze a relaxace	144
2. Poznámky k technikám uvolnění	155
3. Příklady cvičení uvolnění	159
4. Od relaxace ke koncentraci	170
5. Cvičení meditace je cvičení splnutí	180
VIII. ZÁVĚREM	187
1. Autoregulační matice	187
2. Zobecnění postupů autoregulace jógou	191
3. Stírání pelu	195
POUŽITÁ LITERATURA A PRAMENY	198