

Předmluva	9
Úvodem	15
Duševní cvičení a jejich význam	19
Duševní cvičení v pravěku, starověku a středověku	21
Novodobá, na vědecké bázi prováděná duševní cvičení	25
Sugesce, autosugesce a hypnóza	25
Psychoanalýza	30
Analytická psychologie	33
Schultzův autogenní trénink	34
Zen buddhismus a Moritova psychoterapie	36
Kulturně historický aspekt jógy a její třídění	41
Karmajóga	49
Bhaktijóga	61
Džňánajóga	75
Pataňdžalioho systém jógy — Rádžájóga	87
Jóga Bhagavadgity	103
Člověk podle jógy a tanter	109
Hathajóga	115
Džala něli	117
Dhauti	118
Varisar dhauti	118
Džala dhauti	118
Bastli	118
Kapálabháli	118
Nauli	119
Několik jednoduchých cviků, které může každý provádět bez obtíží a bez nebezpečí sám	119
Cvičení pro pročištění hrdla a zlepšení hlasu	119
Cvičení pro rozvoj myšlení a síly vůle	119
Cvičení pro rozvoj a zlepšení paměti	120
Cvičení pro rozvoj intelektu	120
Cvičení pro zlepšení zraku	120
Cvičení pro oživení tváři	120
Cvičení pro zlepšení sluchu	121
Cvičení pro zpevnění krčních svalů	121
Ásany	121
Úvodem	121
Surjanamaskár — pozdrav slunci	124
Meditační pozice	126
Padmāsana — lotosová pozice	126
Ardha padmāsana — poloviční lotosová pozice	127
Siddhāsana — pozice siddhů	128
Sukhāsana — příjemná pozice	128
Virāsana — diamantová pozice	129
Supta virāsana	130
Cyklus kobyly — šalabhāsany	131
Ardha šalabhāsana — poloviční kobyłka	131
Šalabhāsana — kobyłka	131
Makarāsana — krokodýl	132
Bhudžangāsana — kobra	133
Cyklus svičky — sarvángāsany	134
Sālamba sarvángāsana — svička s oporou	134
Nirālamba sarvángāsana — svička bez opory	136
Vipárita karani — obrácená pozice	137
Sētu bandha sarvángāsana	138
Ardha návāsana — poloviční lodka	139
Paripúrna návāsana — lodka	139
Cyklus předklonu v sedě — paščimótánāsany	141
Džánušírāsana — střídavý předklon	141

<i>Pasčimólásana — předklon vsedě</i>	141
<i>Bivaklapáda pasčimólánásana — předklon v sedu roznožném</i>	142
<i>Halásána — pluh</i>	143
<i>Karnapídásana</i>	144
<i>Suṭṭa kónásana</i>	145
<i>Cyklus luku — dhanurásany</i>	145
<i>Ardha dhanurásana — poloviční luk</i>	145
<i>Dhanurásana — luk</i>	147
<i>Ákarna dhanurásana — lukostřelec</i>	148
<i>Púrvóllánásana</i>	148
<i>Uštrásana — velbloud</i>	149
<i>Čakrásana — kruh</i>	149
<i>Cyklus poloviční Matsjéndrovy pozice — ardha matsjéndrá-sany</i>	151
<i>Vakrásana — protáčivá pozice</i>	151
<i>Bharadvádzásana — Bharadvádzova pozice</i>	151
<i>Ardha matsjéndrásana — poloviční Matsjéndrova pozice</i>	152
<i>Tádásana a pozice vstoje</i>	153
<i>Tádásana — pozice hory</i>	153
<i>Vrkšásana — strom</i>	154
<i>Vírabhadrásana</i>	155
<i>Garudásana — orel</i>	155
<i>Pádānguṣṭhásana</i>	155
<i>Pádahaslāsana</i>	156
<i>Prasárita pádóllanásana</i>	157
<i>Páršvóllanásana</i>	157
<i>Ullhila trikónásana — trojúhelník</i>	158
<i>Parivrita trikónásana — obrácený trojúhelník</i>	158
<i>Rozmanité ásany</i>	159
<i>Džathara parivarlanásana</i>	159
<i>Anantásana</i>	160
<i>Majúrásana — páv</i>	161
<i>Bhékásana — žába</i>	162
<i>Matsjásana — ryba</i>	162
<i>Gómukhásana — hlava krávy</i>	163
<i>Jóganidrásana</i>	164
<i>Nátarádžásana — pozice Šivy</i>	164
<i>Górákšásana</i>	165
<i>Cyklus stoje na hlavě — širšásany</i>	166
<i>Śālamba širšásana — stoj na hlavě s oporou</i>	166
<i>Úrdva dandásana</i>	167
<i>Úrdva padmāsana v širšasaně</i>	168
<i>Jóga mudra</i>	168
<i>Mrtvola — šavásana</i>	169
<i>Dechová cvičení — pránájáma</i>	170
<i>Plný jógový dech</i>	172
<i>Udžaji pránájáma</i>	172
<i>Nádi śódhana pránájáma</i>	173
<i>Śúrja bhédana pránájáma</i>	174
<i>Bhastrika</i>	175
<i>Kapála bhāti</i>	175
<i>Bhrámari pránájáma</i>	176
<i>Śitali pránájáma</i>	176
<i>Śitkári pránájáma</i>	176
<i>Sámáurtti pránájáma</i>	177
<i>Vilóma pránájáma</i>	177
<i>Bandhy</i>	178
<i>Džálandhara bandha</i>	178
<i>Uddijána bandha</i>	178

<i>Mūla bandha</i>	178
<i>Kévala kumbhaka</i>	179
Cvičení mysli — mantrové metody	179
<i>Džapa</i>	179
<i>Trálak</i>	181
<i>Jóganidra</i>	182
<i>Pranavidja</i>	184
Fyziologické a psychické efekty jógy a možnosti jejich terapeu- tického využití	187
Pročistovací techniky	189
Ásany	189
Pránájáma	191
Možnosti terapeutického využití jógy	192
Mantrové metody cvičení mysli	193
Psychoterapeutické aspekty jógy	194
Jóga a současnost	197
Doslov	209
Na okraj kreseb Libora Wagnera	219
Poznámky k odbornému názvosloví a výslovnosti	220
Seznam středisek v Indii, která se zabývají jógou	223
Bibliografie	228
Vysvětlivky a rejstřík	233
Rejstřík zčeštěných názvů ásan	238