

Další mentální techniky:		MEDITACE	96
1. vnitřní úsměv	82	1. ÓM	97
2. představa slunce	83	2. "Jsem život"	98
3. velký psychický dech	83	3. "Já jsem"	99
4. polaritní dech	84	4. Vnitřní mlčení	99
5. krija techniky	87		
- nádi krijá	87	<u>PROHLUBOVÁNÍ VĚDOMÍ</u>	100
- mokša krijá	88		
- prakrijá	88	<u>UČITEL A ŽÁK</u>	108
6. joganidra	90		
7. sankalpa	93	<u>ZÁVĚR</u>	111
8. mouna	95		

POUŽITÁ LITERATURA:

Swami Šivananda	- RADŽAJÓGA
Swami Vivekananda	- RADŽAJÓGA
Swami Gitananda	- AŠTANGAJÓGA
J. Puljo	- JÓGA
A. Lysebeth	- ZOOKONALUJI SI JÓGU

RECENZE: Dr. Anna Tichá

Vydal: Oddíl jógy při ČsŽ č. 18 Králův háj, Liberec

Schválil: KNV Ústí n. L. pod č.: o 350020988

Určeno pro vnitřní potřebu cvičenců jógy