

OBSAH

Předmluva.....	5
Část první: Pozadí jógy a ájurvédy.....	7
Jóga a ájurvéda.....	9
Dharma a tattva.....	13
Tři guny a duševní přirozenost.....	31
Tanec tří dóš.....	38
Cesty jógy.....	49
Část druhá: Energetika jógy a ájurvédy.....	65
Duše a její tělo.....	67
Prána, tédžas a ódžas.....	84
Agni jóga.....	100
Tajemství pěti prán.....	113
Kundaliní a čakry.....	126
Nádí.....	138
Část třetí: Metody jógy a ájurvédy.....	151
Jógová a ájurvédská strava.....	152
Příprava sómy.....	169
Ásana.....	188
Metody pránájámy.....	220
Pratjáhára.....	238
Mantra puruša.....	249
Meditace a mysl.....	259
Dodatek 1: Védské souvislosti.....	282
Dodatek 2: Slovníček sanskrtských pojmů.....	291
Dodatek 3: Klíč k výslovnosti sanskrtských hlásek.....	294