

S p i s t r e ś c i

	Str.
Z przedmowy Paula Bruntona	4
Wstęp autora	5
I Właściwe podejście do jogi	11
II Moc sugestii: dharana, dhjana i samadhi....	15
III Sanjama i joganidra	24
IV Czitta: umysł, ego, intelekt. Prawa umysłu..	27
V Zasady praktyki jogi	34
VI Trataka - ćwiczenie wzroku	38
VII Pratyahara	43
VIII Praktyka pratyahary z wykorzystaniem czakr	47
IX Joganidra	53
X Metody indukcji joganidry	58
XI Złożone warianty trataków	64
XII Technika magnetyzowania ciała	67
XIII Grupowy relaks i magnetyzm	70
XIV Sugestie pomedytacyjne	75
XV Anestezja towarzysząca joganidrze	78
XVI Szatkarmy - sześć metod usuwania dolegli- wości fizycznych i umysłowych	81
XVII Zmysły i postrzeganie nadzmysłowe	83
XVIII Jak otworzyć "trzecie oko"	90
XIX Obudź swoją kundalini	93
XX Leczyć się własnymi hormonami i trankwili- zatorami	100
XXI Serce i nadświadomość	105
XXII Jak opanować witalność	109
XXIII Pięć wielkich sugestii	112

XXIV	Postawy, asany, czyli dyscyplina ciała	115
XXV	Prana i pranajama	126
XXVI	Aura i ciała astralne	139
XXVII	Moce nadludzkie	142
XXVIII	Anahat Nada - OM - Sphota	145
XXIX	Samadhi	153
XX	Joga w naszym życiu codziennym	165
Zakończenie		172
Spis ilustracji		175
Spis treści		176



Uwaga tłumacza:

Wszystkie sanskryckie terminy techniczne podaje się w transkrypcji spolszczonej.