

Spis treści

Wstęp (Georg Feuerstein)	7
Przedmowa	9

Pochodzenie jogi i ajurwedy:

Integralna wizja wszechświata oraz indywidualnej istoty ludzkiej

1. Joga i ajurweda: Nauka o samourzeczywistnieniu i samouzdrawianiu ...	15
2. Dharma i tattwa: Uniwersalna filozofia jogi i ajurwedy	19
3. Trzy guny i natura umysłu	34
4. Taniec dosz: Typy konstytucji ajurwedyjskiej a joga	41
5. Ścieżki jogi	52

Energetyka jogi i ajurwedy: Tajemnice samotransformacji

6. Dusza i jej różne ciała	67
7. Prana, tedžas i odžas: Tajemnice alchemii jogi	83
8. Agni joga: Okiełznanie wewnętrznego ognia	96
9. Tajemnice pięciu rodzajów prany	107
10. Kundalini i czakry: Budzenie ciała subtelного	119
11. Nadi: System kanałów umysłu i prany	131

Praktyka jogi i ajurwedy: Metody wewnętrznej transformacji

12. Dieta zgodna z zasadami jogi i ajurwedy: Podobieństwa i różnice	145
13. Przygotowanie somy: Zioła w praktyce ajurwedy	161
14. Asany: Pozycje jogi w służbie zdrowia i świadomości	178
15. Techniki pranajamy	209
16. Pratjahara: Zapomniany człon jogi	225
17. Mantra Purusza: Osoba dźwięku	234
18. Medytacja i umysł	243

Dodatek

Związki z Wedami	263
Słownik terminów sanskryckich	271
Klucz do wymowy głosek sanskryckich	275

Bibliografia	278
---------------------------	-----

Indeks	280
---------------------	-----