

Cuprins

1. Introducere.....	9
2. Notă asupra ediției.....	21
3. Precizări cu privire la pronunția cuvintelor sanscrite.....	23
4. CAPITOLUL 1:	
Tehnicile de purificare (<i>dhauti, śodhana, kriyā</i>).....	29
<i>Vātasāra dhauti</i>	36
<i>Vārisāra dhauti</i>	37
<i>Vahnisāra (agnisāra) dhauti</i>	38
<i>Bahiṣkṛta dhauti</i>	38
<i>Prakṣālāna</i>	39
<i>Dantamūla dhauti</i>	40
<i>Jihvāmūla dhauti</i>	41
<i>Karṇarandhra (karṇa) dhauti</i>	42
<i>Kapālarandhra dhauti</i>	43
<i>Daṇḍa dhauti</i>	44
<i>Vamana dhauti</i>	44
<i>Vāsas (vastra) dhauti</i>	45
<i>Mūlaśodhana dhauti</i>	45
<i>Basti dhauti</i>	46
<i>Neti</i>	48
<i>Nauli kriyā (laulikī)</i>	49
<i>Trāṭaka</i>	49
<i>Kapālabhāti</i>	51
5. CAPITOLUL 2:	
Posturile yoghine esențiale (<i>āsana</i>).....	55
<i>Siddhāsana</i>	58
<i>Padmāsana</i>	60
<i>Bhadrāsana</i>	62
<i>Muktāsana</i>	64
<i>Vajrāsana</i>	66
<i>Svastikāsana</i>	68
<i>Siṃhāsana</i>	70
<i>Gomukhāsana</i>	72



fig. 14

18. *atha dhanurāsanaṃ*

*prasārya pādau bhūvi daṇḍarūpau karau ca pṛṣṭhaṃ
dhr̥tapādayugmam*

*kṛtvā dhanustulyavivartitāṅgaṃ nigadyate vai dhanu-
rāsanaṃ tat*

Dhanurāsana:

Întinde-ți mai întâi picioarele la sol, paralele și drepte precum două bețe. Întinde apoi brațele și prinde ambele picioare prin spate, astfel încât întregul trup să-ți semene cu un arc întins. Aceasta este numită [de yoghini] *dhanurāsana* (postura arcului). (vezi fig. 14)