

## OBSAH

PŘEDMLUVA KE TŘETÍMU VYDÁNÍ .....	5
PŘEDMLUVA KE ČTVRTÉMU VYDÁNÍ .....	8
ÚVOD .....	9
HARA V ŽIVOTĚ JAPONCŮ .....	13
První upozornění .....	13
Hara v japonském všedním životě .....	16
Hara jako „smysl cvičení“ .....	25
Hara v japonštině .....	36
HARA VE SVĚM OBECNĚ LIDSKÉM VÝZNAMU .....	50
Hara z východního a západního pohledu .....	50
Zásadní význam středu těla .....	50
Evropský postoj k břichu .....	51
Přirozené hara .....	53
Dvě roviny pozorování .....	59
OHROŽENÝ STŘED .....	62
V hara vycentrovaná živá podoba .....	62
Já a zemský střed člověka .....	67
Chybné formy já .....	72
Strnulá schránka já .....	72
Člověk bez schránky já .....	74
Příčiny chybných forem já .....	76
HARA JAKO CVIČENÍ .....	78
Řád pohybu života v symbolice těla .....	78

Hara v prožívání, nazírání a cvičení .....	85
Smysl a předpoklad cvičení .....	88
Země .....	88
Smysl a meze cvičení .....	90
Základní předpoklady cvičení .....	94
Držení těla, dech a napětí jako východiska cvičení ...	96
Cvičení správného držení těla .....	99
Sezení v hara .....	106
Stažení - uvolnění - napětí .....	113
Dechové cvičení .....	122
ČLOVĚK S HARA .....	140
Hara jako síla ve světě .....	140
Síla povstávající z hara, vzdálenost a blízkost .....	146
POHLED NA ZPĚT A DOPŘEDU .....	154
DODATEK: JAPONSKÉ TEXTY .....	161
Okada Toradžiró: Slova mistra Okady .....	162
Sató Cudži: Nauka o osobním těle .....	176
Kaneko Šoseki: O podstatě a původu člověka .....	191
Hakuin Zendži: Ja-sen-kan-na .....	197