

Obsah

Předmluva	9
Úvod	11
Předmluva k novému vydání: zamyslení	13
 I. Úvod	
Co je to jóga?	21
 II. Jógásany, Bandhy a Krije	
Jógásany	55
Bandha a Krijá	347
 III. Pránájáma	
Pránájáma	353
Rady a upozornění	353
 Dodatek I: Kurzy ásan	381
Dodatek II: Léčivé ásany na různé nemoci	404
 Tabulka ásan s odpovídajícími ilustracemi	427
 Slovníček	432
 Rejstřík	454