

## **Obsah**

Úvod / 3

Osmidílná stezka jógy / 7

Třetí stupeň osmidílné stezky / 36

Co je a co není ásana / 47

Forma (vnější ásana) a obsah (vnitřní ásana) / 58

Jak praktikovat ásanu (fáze ásany) / 63

Působení ásan / 80

Typy ásan / 99

Sestavy, cykly ásan / 113

Závěr / 121

Použitá a doporučovaná literatura / 124