

5	Úvod
6	Jóga, životní styl ze starověku
11	Proč lidé praktikují jógu?
20	Různé styly jógy
28	Základní jógové pozice
42	Pozdrav slunci – súrja namaskár
50	Pozice bojovníka – virabhadrásana
54	Pozice stromu – vrksásana
56	Zkrut – maričiásana C
58	Kleště – hluboký předklon v sedě – paščimóttánásana
60	Svíčka – sarvangásana
62	Krátká relaxace
64	Závěrem...