

Obsah

Předmluva	8
Prolog	9
1 Starodávná věda jógy	17
2 Jinová a jangová jóga	29
3 Jak cvičit jin jógu	37
4 Plánování své praxe	50
5 Přehled pozic jin jógy	60
6 Sedy	112
7 Teorie čakr	122
8 Bandhy k probuzení Šakti	135
9 Praxe pránájámy	150
10 Meditace	155
Bibliografie	162
Dodatek	173
O autorovi	176