

OBSAH

Seznam pozic	6
Předmluva	9
Úvod	11
Poděkování	14
1 Proč sportovci potřebují power jógu ve sportech	15
2 Anatomie, symetrie a její hodnocení	27
3 Nástroje bdělé pozornosti	47
4 Jak vytěžit z cvičení jógy maximum	64
5 Pozice vestoje	73
6 Pozice vsedě	122
7 Pozice na podložce a obrácené pozice	142
8 Sestavy pro jednotlivé sporty	219
9 Hotové jógové sestavy	287
10 Regenerační sestavy	330
11 Manifest power jógy ve sportech	336
O autorce	337