

Ásana jako průchod emocemi, pět hrubohmotných elementů	.145
Voda (džala)	.151
Oheň (ágni)	.158
Vzduch (váju)	.161
Prostor, éter (ákaš)	.164
Pránájáma jako vědomý proces vedoucí k harmonii	.166
Dynamická meditace, tanec, zpěv, příroda, vyživení v základech	.169
12. KAPITOLA Když praktikujeme jógu s dětmi	.173
13. KAPITOLA Když to všechno nefunguje	.176
Závěrem	.178
Bibliografie	.181