

9 Propojení hlavy s tělem

- 10 Provádění ásan
- 11 Cvičení
- 13 Dechová cvičení – pránájama
- 14 Meditace
- 15 A dáme se do toho!

17 Ásany

- 18 Poloha hory (tadásana)
- 20 Poloha hory s protažením (úrdhvahastásana)
- 22 Hluboký předklon ve stoji (uttanásana)
- 24 Poloviční hluboký předklon (ardhuttanásana)
- 26 Poloha stromu (vrkšásana)
- 28 Naplněná poloha (utkatásana)
- 30 Poloha hlubokého výpadu (úcty, provazu, āṅḍžanējásana)
- 32 Poloha jezdce na koni (utthitašvasanāčalanásana)
- 34 Poloha bojovníka 1 (vīrabhrásana 1)
- 36 Poloha bojovníka 2 (vīrabhrásana 2)
- 38 Poloha pokojného bojovníka (šāntivīrabhrásana)
- 40 Poloha bojovníka 3 (vīrabhrásana 3)
- 42 Poloha roztaženého trojúhelníku (utthitatrikónásana)
- 44 Poloha obráceného trojúhelníku (parivrttatrikónásana)
- 46 Poloha pyramidy (pārśvóttanásana)
- 48 Předklon v širokém stoji rozkrocném (prasāritapádóttánásana)
- 50 Poloha polovičního trojúhelníku (utthitapārśvakónásana)
- 52 Poloha orla (garudásana)
- 54 Poloha tanečnicka (natarādžásana)
- 56 Poloha půlměsíce (ardhačandrásana)
- 58 Poloha poloviční loďky (santulásana)
- 60 Poloha osmi bodů (aštāngásana)
- 62 Poloha prkna (čaturanga)
- 64 Vzpor na boku (vasištásana)
- 66 Poloha tygra (vjághrásana)
- 68 Poloha protažení za palec v lehu (suptapádānguštásana)
- 70 Poloha kleští (pašchimóttánásana)
- 72 Střídavý předklon (džānuširásana)
- 74 Široký sed roznožný (upavištakónásana)
- 76 Poloha vnitřní blaženosti (baddhakónásana)
- 78 Poloha věnce (malásana)
- 80 Poloha jednohohého holuba královského (ékapádarādžakapótásana)
- 82 Poloha dvojitého holuba (agnistambhásana)
- 84 Poloha kravské tlamy (gómukhásana)
- 86 Poloha kobry (bhudžangásana)
- 88 Poloha psa s hlavou nahoru (úrdhvamukhašvánásana)
- 90 Poloha kobyly (šalabhásana)
- 92 Poloha luku (dhanurásana)
- 94 Poloha mostu (setubandhasarvāngásana, setubandhásana)
- 96 Poloviční Matsjéndrova poloha (ardhamatsjéndrásana)
- 98 Poloha krokodýla (makarásana)
- 100 Poloha psa s hlavou dolů (střecha, adhómukhašvanásana)
- 102 Poloha tříhohého psa s hlavou dolů (ékapádadhómukhašvanásana)
- 104 Poloha lomené svíčky (viparítakarāni)
- 106 Poloha loďky (návásana)
- 108 Poloha stolu (púrvóttanásana)
- 110 Poloha závory (parighásana)
- 112 Poloha kočky (márdžarásana)
- 114 Poloha krávy (bitilásana)
- 116 Poloha dítěte (bálásana)
- 118 Poloha přitážení kolen k hrudníku (apánásana)
- 120 Poloha šťastného dítěte (ānandabalásana)
- 122 Dokonalý sed (siddhásana)
- 124 Poloha hrdiny (vírásana)
- 126 Poloha mrtvoly (šavásana)
- 128 Dýchání střídavě levou a pravou nosní dírkou (nādišódhana)
- 129 Dýchání přes stažené hlasivky (udždžajī)
- 130 Meditace na dech
- 131 Vnímání těla – vsedě nebo vleže
- 132 Jak ásany cvičit nejlépe?
- 132 Jak probíhá praktikování jógy?
- 133 Kombinace ásan
- 134 Kategorie ásan
- 174 Glosář
- 175 Abecední rejstřík