10 Předmluva
12 Jak knihu používat
16 Všichni hledáme to samé. Své já.
18 Má cesta, cesta domů
20 No rain, no flowers
24 Dance, Baby, dance
26 Co znamená jóga
30 Začni tam, kde jsi
34 Dech je tvůj život
36 Plný jógový dech

38 SMALL CHANGE, BIG DIFFERENCE

40 Magic Six
44 Adho Mukha Śvānāsana
45 Uttānāsana
46 Malāsana
47 Teepee twist
48 Ardha Matsyendrāsana
49 Tabletop

50 Practice and all is coming
54 Dej tomu čas. Přejde to. Jako vše.
56 Opravdu chceš bohatství jógy?

58 Sun. Sun. Sun. Is a state of mind.
62 Surya namaskār A
66 Surya namaskār B
72 Jivamukti Surya namaskār

82 Āsana
84 Vinyāsa krama: Umění sekvencování, umění života
86 5 elementů vinjásy

92 DON'T STOP, JUST MOVE

94 Přechody
96 Vinjása 1
98 Adho Mukha Śvānāsana
102 Palakāsana
103 Caturaṅga Daṇḍāsana
105 Ūrdhva Mukha Śvānāsana
106 Vinjása 2
108 Aṣṭāṅga Namaskāra
109 Bhujangāsana

112 ROOT DOWN TO RISE UP

114 Pozice ve stoji
118 Tādāsana
121 Uttānāsana
123 Pādāṅguṣṭhāsana
124 Pādahastāsana
125 Prasārita Pādottānāsana A, B, C, D
128 Utkaṭāsana
129 Utthita Trikoṇāsana
131 Vīrabhadrāsana 1
133 Vīrabhadrāsana 2
135 Utthita Pārśvakoṇāsana A
136 Pārśvottanāsana

137 Utthita Pārśvakoṇāsana B
138 Vṛkṣāsana

140 Nāḍī shodhana
144 Lesní koupel
146 Jivamukti jóga

154 THE HEALING DISCOVER,PATH: ACCEPT AND GROW

156 Předklony a pozice otevírající kyčle
160 Paścimottānāsana
164 Jānu Śīrṣāsana
166 Agni Śtambāsana
168 Sukhāsana
169 Baddhakoṇāsana
171 Tarāsana
172 Upaviṣṭhakoṇāsana
173 Kūrmāsana
174 Bloosoming lotos

180 Dej si pauzu
182 Meditace Let go
184 Pozornost
186 Denní poznámky
188 Rytmus tvého života

190 GO FOR A NECTAR

192 Rotace
195 Obecné principy
196 Příprava na rotace
197 Boční úklony
198 Nízký lunge s bočním úklonem
199 Parivṛtta Utkaṭāsana
200 Parivṛtta Pārśvakonāsana
201 Parivṛtta Trikoṇāsana
202 Parivṛtta Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana
203 Parivṛtta Ardha Candrāsana
205 Ardha Matsyendrāsana
207 Parighāsana
209 Parivrtta Surya Yantrasana
211 Supta Matsyendrāsana
212 Kapālabhāti

216 Denní mantry
218 Om

220 MAY ALL BEINGS BE HAPPY

222 Záklony
224 Příprava na záklony
225 Kočka a kráva
227 Vysoký lunge
229 Nízký lunge
231 Otevírání ramen
232 Anahātāsana
233 Otevírání hrudníku s bločkem a páskem
236 Vīrāsana
237 Supta Vīrāsana
238 Śalabhāsana
240 Dhanurāsana
241 Uṣṭrāsana
243 Ardha Ūrdhva Dhanurāsana

244 Ūrdhva Dhanurāsana
246 Hanumanāsana
248 Kompenzace záklonů
249 Kolena k hrudníku
249 Pozice šťastného dítěte
250 Práce středu těla
250 Rotace vleže na zádech
252 Síla vděčnosti

254 TURN UPSIDE DOWN

256 Obrácené a balanční pozice
258 Salamba Sarvāṅgāsana
261 Halāsana
262 Karṇāpīḍāsana
263 Matsyāsana
264 Viparītakaraṇī
266 Śīrṣāsana
271 Příprava na balanční pozice a pár slov ode mě k tobě
272 Adho Mukha Vrkśāsana
278 Piñchamayūrāsana
282 Bakāsana

284 Hlas jako barometr tvé duše
288 Satsang. Jazyk lásky.
290 Láskyplná komunikace
292 Podívej se na stejnou situaci ještě jednou
294 Trāṭaka

296 IT'S TIME TO LAY DOWN

298 Restorativní pozice
300 Supta Baddhakoṇāsana
301 Nohy protažené na stěně
302 Supta Baddhakoṇāsana (u stěny)
303 Śavāsana
306 Scan těla
308 Inhalace dlaní
309 Automasáž dlaní, chodidel a krku
310 Já jsem ty, ty jsi já
312 Počkáme a uvidíme
316 Kdo jsem já?
318 Doslov | Stay soft

322 Poděkování
326 Rejstřík