

ÚVOD	11	
I	JÓGA JAKO SETKÁNÍ SE SEBOU	23
II	CO VŠECHNO JE TAKY JÓGA	29
III	TĚLO A VTĚLENÍ	35
IV	ZDRAVÍ A VITALITA	45
V	NEMOC A NEROVNOVÁHA	51
VI	BOLEST JAKO RÁDCE, OMEZENÍ JAKO PŘÍLEŽITOST	59
VII	IMUNITA, ADAPTABILITA A ODOLNOST	71
VIII	MYSL A VŠÍMAVOST	81
IX	VDĚČNOST, BRÁNA KE KLIDU	91
X	DECH, NÁŠ PŘÍTEL	99
XI	BUDOVÁNÍ DOMÁCÍ, PRAVIDELNÉ PRAXE	115
XII	POZDRAVY SLUNCI	127
XIII	ZAHŘÁTÍ A PROBUZENÍ TĚLA	151
XIV	ZÁKLADNÍ POZICE	161

XV JÓGOVÉ SESTAVY PRO RŮZNÉ ZDRAVOTNÍ OKOLNOSTI 197

1	Jóga pro každý den	197	
2	Laskavá péče o paže, ramena a hrudník	204	
3	Jóga pro zdravé kosti	215	
4	Jóga při roztroušené skleróze	234	
5	Jóga při revmatoidní artritidě	254	
6	Jóga po amputaci	267	
7	Jóga po poškození míchy a na vozíku	292	
8	Jóga při snížené mobilitě	312	
9	Jóga pro ženy a hormonální vyrovnanost	325	
10	Jóga pro zklidnění a odpočinek	349	
11	Jóga pro dobrý spánek	365	

POZNÁMKY 381

LITERATURA A ZDROJE 384

REJSTŘÍK 386

AUTORKY 388

PŘÍLOHA 398