

# OBSAH

Úvodní modlitba . . . . .	6
Vzkaz od Mr. Yoga . . . . .	6
Historie jógy . . . . .	7
Osm stupňů jógy . . . . .	8
Dech ujjayi (udžaji) . . . . .	12
Bandhy . . . . .	13
Drishti (drišti) . . . . .	14
Jak přistupovat k jógovým pozicím . . . . .	14
Relaxace a meditace . . . . .	15
Stručné shrnutí čakr . . . . .	16
Výhody a varování pro osm stavů . . . . .	18
STOJNÉ POZICE . . . . .	22
POZICE V SEDU . . . . .	252
POZICE ZAMĚŘENÉ NA STŘED TĚLA . . . . .	386
POZICE NA ČTYŘECH . . . . .	414
ZÁKLONY . . . . .	470
BALANCE NA PAŽÍCH . . . . .	500
OBRÁCENÉ POZICE . . . . .	522
POZICE NA BŘÍŠE . . . . .	566
POZICE NA ZÁDECH . . . . .	630
Poděkování . . . . .	702
Slovník významů . . . . .	704
Rejstřík . . . . .	711
České názvy jógových poloh	
Názvy jógových poloh v sanskrtu	