

Obsah

Úvod.....	7
Odpovědi na otázky.....	12
Jak porozumět slovu jóga	18
Cvičíme.....	30
Dýchání v józe	36
Stravování v józe	53
Sankalpa a jóganidra	64
Meditace	71
Začátek a konec	77
Techniky cvičení těla i dechu (<i>Praktická část</i>)	80
Ukázka cvičení hathén	105
<i>Břišní dech</i>	105
<i>Hrudní dech</i>	106
<i>Hrotový dech</i>	107
Ještě něco málo o lásce	112
O autorovi	116
Hesla – Poznámky	117
Literatura	120
Poděkování.....	122