

OBSAH

Úvod 6

1 CO JE TO JÓGA? 8

2 ZÁKLADNÍ PRVKY JÓGY 24

3 ZAČÍNÁME 38

4 POZICE VSTOJE 52

5 POZICE VSEDĚ 68

6 PŘEDKLONY A ZÁKLONY 80

7 VÝKRUTY 96

8 POZICE VLEŽE A POZICE OBRÁCENÉ 106

9 INDIVIDUÁLNÍ REŽIM CVIČENÍ 118

10 JDEME HLOUBĚJI 128

Slovník 138

Sanskrtské názvy pozic 141

Rejstřík 142

Poděkování 144