

# OBSAH

8	ÚVOD
12	Kapitola 1 – ROZHODNUTÍ
18	Kapitola 2 – POHYB JE ŽIVOT
26	Kapitola 3 – DECH
38	Kapitola 4 – PRÁNÁJÁMA
44	Kapitola 5 – MYSL – SMYSL, FILOZOFIE – ŽIVOT
56	Kapitola 6 – RELAXACE A SPÁNEK
72	Kapitola 7 – KDYŽ SE UČÍŠ POUŠTĚT
78	Kapitola 8 – POWERJÓGA
88	Kapitola 9 – OBECNÁ PRAVIDLA CVIČENÍ
102	Kapitola 10 – STRUKTURA A RYTMUS LEKCE
120	Kapitola 11 – POZICE
207	Kapitola 12 – VESMÍR JAKO VĚČNÝ TANEC: O RITUÁLU, ŘÁDU A PRAXI JÓGY
211	Kapitola 13 – O ODVAZE DŮVĚŘOVAT ŽIVOTU
215	Kapitola 14 – MAPA JÓGOVÉ FILOZOFIE
234	ZÁVĚR