

## OBSAH

<b>VÍTEJTE</b>	11
<b>PŘEDMLUVA</b>	12
– LINDA SPARROWEOVÁ	
<b>KAPITOLA PRVNÍ</b>	14-51
UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ A NALEZENÍ ODPUŠTĚNÍ	
<i>předmluva – MC YOGI // fotografie MICHAEL CHICHI</i>	
<b>KAPITOLA DRUHÁ</b>	52-93
UVOLNĚNÍ VINY	
<i>předmluva – GABRIELLE BERNSTEINOVÁ // fotografie CHLOE CRESPIOVÁ</i>	
<b>KAPITOLA TŘETÍ</b>	94-117
DECH A NALEZENÍ KLIDU	
<i>předmluva – DONNA KARANOVÁ // fotografie ALICE MARSHALLOVÁ // mandala SOPHIA ESCOBAROVÁ</i>	
<b>KAPITOLA ČTVRTÁ</b>	118-165
ZKOUMÁNÍ NEJVYŠŠÍHO POTENCIÁLU	
<i>předmluva – GWYNETH PALTROWOVÁ // fotografie MICHAEL CHICHI, DOMINIC NEITZ // doprovodné fotografie HARLAN EMIL</i>	
<b>KAPITOLA PÁTÁ</b>	166-223
ABY ŽIVOT ODRÁŽEL JÓGOVOU PRAXI	
<i>předmluva – CHRISTY TURLINGTONOVÁ-BURNSOVÁ // fotografie DOMINIC NEITZ</i>	
<b>PODĚKOVÁNÍ</b>	224
<b>REJSTŘÍK</b>	227-231