

OBSAH

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