

100 Ásany a variace
102 Cyklus Stoje na hlavě
Různé polohy nohou
103 Štír
106 Různé polohy rukou
108 Stoj na hlavě v Lotusu
109 Obrácená poloha s jednou nohou

- 110 Cyklus Svičky
- Různé polohy rukou a nohou
- 113 Obměny Pluhu
- 114 Obměny Mostu, obměny Ryby
- 116 Cyklus předklonů
- Obměny Kleští
- 118 Hlava u kolen
- 120 Protáčení v bočním rozštěpu
- Protahování nohou a paží, Želva
- 122 Nakloněná rovina
- 124 Cyklus záklonů
- Varianty Kobry a Kobyly
- 126 Varianty Luku
- 128 Kolo
- 130 Diamantový spánek, poloha Hrdiny,
- Kolo v kleku, Diamant
- 132 Půlměsíc, Holub
- 134 Cyklus sedů
- Šroubová poloha
- 136 Varianty Lotosu, Jógamudra,
- Uzamčený Lotos, Kohout, Embryo
- 138 Napjatý Luk, Noha za hlavou
- 140 Rozštěpy
- 142 Cyklus rovnovážných poloh
- Páv



- 145 Stoj na rukou
- Varianty Vrány
- Varianty Stoje na rukou
- 146 Orel, Strom
- 148 Čelní rozštěpy
- 149 Poloha Pána Nataradžy
- 150 Poloha Stojícího
- Poloha Hlava k noze
- 151 Varianty Trojúhelníku

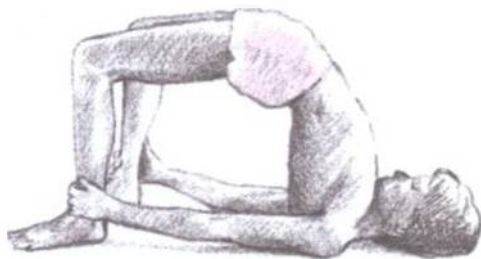
152 Cyklus ásan

- 154 Krije, Néti
- 155 Nauli, Basti

157 Cyklus života

- 158 Mateřství
- 160 Plán cviků

- 164 Speciální cviky pro dobu těhotenství
- Upravená Svička, Upravený Pluh
- 165 Protahování u zdi, Motýl na zdi,
- Stěnový dřep
- Zvedání pánve
- 166 Upravená Kobra, Kočka



- 169 Těhotenské cviky
- Upravená poloha Dítěte, Ašviní
- Mudra, Dřep, Relaxace
- Upravená poloha Mrtvoly na břiše
- 170 Děti
- 172 Pokročilejší věk
- Šivanandova Pránájáma
- Upravené sedy
- 173 Rozehřívací cviky
- 174 Upravené ásany

177 Jóga a zdraví

- 178 Svalstvo a kostra
- Svalstvo
- 180 Kostra, Meziobratlové ploténky
- 181 Pohyby páteře
- 182 Vyživování buněk
- Zažívání, Agnisára
- 183 Dýchání
- 184 Krevní oběh
- 185 Životní rovnováha
- Štitná žláza a Svička
- 186 Žlázy s vnitřní sekrecí
- 187 Nervový systém
- 188 Významový slovník
- 189 Doporučená literatura

