

OBSAH

Úvod 6

CO JE TO JÓGA? 8

ZÁKLADNÍ PRVKY JÓGY 24

ZAČÍNÁME 38

POZICE VSTOJE 52

POZICE VSEDĚ 68

PŘEDKLONY A ZÁKLONY 80

VÝKRUTY 96

POZICE VLEŽE A POZICE OBRÁCENÉ 106

INDIVIDUÁLNÍ REŽIM CVIČENÍ 118

JDEME HLOUBĚJI 128

Slovník 138

Sanskrtské názvy pozic 141

Rejstřík 142

Poděkování 144