

# Obsah

Část první	
Úvod	7
Část druhá	
<b>Cvičení</b>	27
Úvodní cviky	30
Pozice ve stoji	44
Pozice v sedu a na podlaze	98
Pozice posilující břicho	174
Rovnovážné pozice na rukou	212
Záklony	236
Obrácené pozice	278
Relaxace	308
Pránajáma	314
Symboly – mudry	330
Energetické uzávěry – bandhy	336
Očistná jógová cvičení – krije	342
Část třetí	
<b>Jóga se speciálním zaměřením</b>	351
Část čtvrtá	
<b>Vyberte si svůj typ jógy</b>	377
Slovníček	392
Rejstřík	396