

OBSAH

Úvodní modlitba	6
Vzkaz od Mr. Yoga	6
Historie jógy	7
Osm stupňů jógy	8
Dech ujjayi (udžaji)	12
Bandhy	13
Drishti (drišti)	14
Jak přistupovat k jógovým pozicím	14
Relaxace a meditace	15
Stručné shrnutí čaker	16
Výhody a varování pro osm stavů	18
STOJNÉ POZICE	22
POZICE V SEDU	252
POZICE ZAMĚŘENÉ NA STŘED TĚLA	386
POZICE NA ČTYŘECH	414
ZÁKLONY	470
BALANCE NA PAŽÍCH	500
OBRÁCENÉ POZICE	522
POZICE NA BŘIŠE	566
POZICE NA ZÁDECH	630
Poděkování	702
Slovník významů	704
Rejstřík	711
České názvy jógových poloh Názvy jógových poloh v sanskrtu	