

Prolog	7
CESTA JÓGY	9
To je všechno?	12
NEŽ SE NA CESTU VYDÁME	13
Co o sobě víme?	16
Čím začít?	19
Pravidla	20
Zkusme napravit, co jsme zanedbali	20
Protahování svalů zadní strany nohou a svalů bederních	21
Protahování ohýbačů kyčelního kloubu	23
Protahování prsních svalů	24
Posilování hýžd'ových svalů	25
Posilování břišních svalů	25
Posilování mezilopatkových svalů	26
A co dýchání?	26
Intermezzo první (ahinsa)	31
Relaxace – móda, nebo nutnost?	33
Intermezzo druhé (astéja)	37
JÓGOVÉ POZICE – ÁSANY	38
Jak cvičit ásany	41
ZÁKLONOVÉ POZICE	44
Kobra – bhudžangásana	45
Kobylka – šalabhásana	48
Luk – dhanurásana	51
Půlměsíc – ardhačandrásana	54
Intermezzo třetí (aparigraha)	56
PŘEDKLONOVÉ POZICE	58
Kleště – paščimóttanásana	59
Čáp – padahastásana	63
Kónásána	65

ÚKLONOVÉ POZICE	66
Trojúhelník – trikonásana	68
Měsíc – čandrásana	71
Bočný půlměsíc – páršvaardhačandrásana	72
<i>Intermezzo čtvrté (satja)</i>	74
TORZNÍ POZICE	76
Vakrásana – protáčivá pozice	78
Poloviční Matsjédrova pozice – ardhmatsjédrásana	79
OBRÁCENÉ POZICE	80
Pluh – halásana	82
Svíčka – sarvangásana	87
Stoj na hlavě – šíršásana	93
<i>Intermezzo páté (brahmačarja)</i>	96
ROVNOVÁŽNÉ POZICE	97
Hora – tadásana	98
Strom – vrkšásana	100
Poloviční luk ve stoji – utthita ardhadhanurásana	102
RELAXAČNÍ POZICE	104
Relaxační pozice v lehu na zádech – šávásana	105
Relaxační pozice v lehu na břiše – makarásana	106
Relaxační pozice v lehu na boku	107
<i>Intermezzo šesté (tapas)</i>	109
JÓGOVÉ SEDY	111
Pohodlný sed – sukhásana	113
Dokonalý sed – siddhásana	114
Lotosový sed – padmásana	115
Diamantový sed – vadžrásana	116
Jak si vytvořit sestavu	119
<i>Intermezzo sedmé (šauča)</i>	123
ZVLÁŠTNOSTI JÓGOVÉ PRAXE	125
<i>Intermezzo osmé (santóša)</i>	131
TAJEMSTVÍ PRÁNY A PRÁNÁJÁMY	133
<i>Intermezzo deváté (svádhjája)</i>	139
CESTA NA HORU BOHŮ	140
<i>Epilog (íšvara–pránidhana)</i>	149