

Jak knihu užívat	6
Proč jóga?	8
Kapitola 1: Styly a školy	10
Kapitola 2: Cvičení jógy	22
Kapitola 3: Úvodní cvičení	34
Kapitola 4: Klasické pozice	66
Kapitola 5: Plánování cvičení	202
Slovníček	216
Doporučená literatura	218
Užitečné adresy	219
Rejstřík	220
Poděkování	224

