OBSAH

Předmluva /7
Úvodní slovo /11
Moderní člověk a jóga /13
Duch jógy /17
Dýchat znamená žít /19
Úplné jógové dýchání /29
Sbohem, rýmo! / 38
Dhauti jazyka /40
Óm /42
Uvolnění – relaxace /46
Relaxace (pokračování) / 52
Prohlubujeme relaxaci /56
Uvědomění /62
Tajemství pružnosti /67
Kam se soustřeďovat během ásan /70
V jakém pořadí provádět cviky? /74
Ásany /80
Sarvángásana /85
Halásana /108
Matsjásana /119
Paščimóttánásana /128
Bhudžangásana /139
Šalabhásana /150
Dhanurásana /162
Ardhamatsjéndrásana /171