

Obsah

strana 13



Úvod

...žijte jógu není příkaz.

strana 14



Můj jógový příběh

Od atletiky přes aerobik a fitko k vyhoření, restart... powerjóga.

strana 32



Cesta dovnitř

Jógový mix tradice i současnosti, krása mytologie a... mantry.

strana 72



Příprava na praxi

Od dobrého chování přes respekt těla a dechu až k sobě sama.

strana 136



Ásany

Základ, modifikace i mé vlastní rady.

strana 242



Sestavy

Vinjása jóga, jóga pro sportovce, jóga pro těhotné, jógová terapie, restorativní jóga.

strana 296



Práce s dechem a energií

Na horské louce s nádi šóghanou.

strana 320



Relaxace a meditace

Posaďte se, zastavte se a buďte.

strana 338



Očista a strava

Energie z rituálů pro tělo, mysl i dušičku.

strana 366



Žijte jógu

Vše je o vás, naplánujte si svou jógovou praxi nejenom na podložkách.

strana 394



Závěr

...a z tipů se nezlázněte, jděte po svých nohou, s hlavou vztyčenou, úsměvem pro každého a jógu berte jako pomocníka pro radost.