

# OBSAH

PŘEDMLUVA 7

---

KAPITOLA PRVNÍ  
ZÁKLADY 9

---

KAPITOLA DRUHÁ  
PRAXE 29

---

KAPITOLA TŘETÍ  
ZÁKLADNÍ POZICE JÓGY 57

---

KAPITOLA ČTVRTÁ  
SESTAVY 139

---

KAPITOLA PÁTÁ  
VÝŽIVA 161

---

KAPITOLA ŠESTÁ  
MEDITACE 175

---

KAPITOLA SEDMÁ  
JÓGA PRO VÁS 193

---

PŘÍLOHA

SEZNAM JÓGOVÝCH POZIC 209

SLOVNÍK 217

REJSTŘÍK 219

---