

OBSAH PRVNÍMU VYDÁNÍ

Úvod k prvnímu vydání	5
Úvod k druhému vydání	7
Slovo lékařky - Obezita ve školním věku	11
Dítě a stres	19
Základní informace o józe	21
Rady učitelům	24
Kapitola pro rodiče	28
Setkání první - Co je to jóga	31
Setkání druhé - Ovládání těla a mysli	35
Setkání třetí - O neubližování	39
Setkání čtvrté - O braní a dávání	42
Setkání páté - O střídmosti	46
Setkání šesté - O čistotě	48
Setkání sedmé - O spokojenosti	51
Setkání osmé - O odolnosti a disciplíně	54
Setkání deváté - O sebepoznání	57
Setkání desáté - O hodnotě lidského života	60
Jógové sestavy	64
Jógová sestava Pozdrav Slunci	64
Jógová sestava Pozdrav Khatu	66
Pokyny ke cvičení jógy	72
Použité ásany a jejich účinky	73
Relaxační ásany a jejich účinky	79
Popis použitých ásán	80
Relaxační ásany - popis	99
Texty písniček	101
Ahimsa	101
Asteja - nekradení	102
Aparigraha - neshromažďování	102
Tapas - odolnost, spokojenost	106
Tvameva Máta	107
Slovníček použitých sanskrtských výrazů	108
Bibliografické citace	113
Závěr	115