

OBSAH

Úvodní slovo B. K. S. Iyengara 6
Předmluva 7 ♦ Úvod 8 ♦ Pár slov o této knize 10

I. ČÁST: TĚLO 11

Ásany 12 ♦ Polohy ve stoji 17 ♦ Polohy v sedu 49 ♦ Torzní polohy 69
Polohy v lehu na zádech a na břiše 79 ♦ Obrácené polohy 95 ♦ Rovnovážné polohy 123
Záklonové polohy 133 ♦ Dynamická cvičení 145 ♦ Relaxace 149

II. ČÁST: MYSL 153

Sebezkoumání 154 ♦ Pránájáma 155 ♦ Pratyáhára 163 ♦ Filosofie jógy 164

III. ČÁST: Duše 171

Podrobení svého já 172 ♦ Dhjána 174

PŘÍLOHA

Kursy 175 ♦ Léčebné programy 184 ♦ Rejstřík 187

