

# OBSAH

Seznam pozic podle čaker .....	7
Poděkování .....	11
Vítejte na cestě .....	13
Jóga jako spojení .....	17
Otevíráme vnitřní chrám .....	35
<b>První čakra – Vstup</b> .....	50
<b>Druhá čakra – Nastavení</b> .....	104
<b>Třetí čakra – Aktivace</b> .....	152
<b>Čtvrtá čakra – Měkkost</b> .....	208
<b>Pátá čakra – Naladění</b> .....	268
<b>Šestá čakra – Osvětlení</b> .....	306
<b>Sedmá čakra – Probuzení</b> .....	336
Integrace .....	365
Slovníček pojmů v sanskrtu .....	372
Rejstřík .....	377