

## OBSAH

Poděkování .....	ix
Předmluva .....	xi
Úvod .....	xix
<b>1</b> Co je trauma-senzitivní jóga .....	1
<b>2</b> Interocepce: Prociťování těla .....	35
<b>3</b> Zavedení možnosti volby do terapie .....	51
<b>4</b> Převzetí účinné akce .....	67
<b>5</b> Bytí v přítomnosti .....	77
<b>6</b> Svalová dynamika a práce s dechem .....	91
<b>7</b> Rytmus .....	109
<b>8</b> Portfolio jógových praxí .....	127
Odkazy .....	159
Rejstřík .....	165
Ohlasy na knihu: <i>Jóga v terapii</i> .....	175