

Obsah

ÚVOD/PŘEDMLUVA 6

KAPITOLA 1 **CO JE JÓGA? 8**

KAPITOLA 2 **SVĚTELNÁ SÍŤ 23**

KAPITOLA 3 **ČAKRY 31**

KAPITOLA 4 **PRÁNÁJÁMICKÁ CVIČENÍ/
PRÁNÁJÁMA 55**

KAPITOLA 5 **PRÁCE S ČAKRAMI 69**

KAPITOLA 6 **SVĚTELNÉ TROJÚHELNÍKY 89**

REJSTŘÍK 158

PODĚKOVÁNÍ 160