

OBSAH

Jak knihu užívat	6
Proč jóga?	8
Styly a školy	10
Cvičení jógy	22
Úvodní cvičení	34
Klasické pozice	66
Plánování cvičení	202
Slovníček	216
Doporučená literatura	218
Abecední rejstřík	220
Poděkování	224

