

# Obsah

Úvod.....	7	9 Ásany.....	77
<b>1 Hlubina člověka a jógy.....</b>	<b>8</b>	<b>10 Domácí praxe .....</b>	<b>147</b>
Cvičte, dýchejte a opakujte .....	9	Změňte životní styl ve 12 lekcích .....	148
Správný čas začít.....	11	1. lekce .....	149
Osm důvodů, proč začít s powerjógy.....	12	2. lekce .....	153
<b>2 Základy jógy.....</b>	<b>15</b>	3. lekce .....	157
Patañdzaliho systém jógy.....	16	4. lekce .....	162
Studujte a dostaňte se hlouběji .....	17	5. lekce .....	167
<b>3 Tělo, mysl a duše.....</b>	<b>18</b>	6. lekce .....	171
<b>4 Dovolte si zastavit se!.....</b>	<b>24</b>	7. lekce .....	174
<b>5 Namasté.....</b>	<b>26</b>	8. lekce .....	175
<b>6 Harmonie s rokem.....</b>	<b>30</b>	9. lekce .....	180
Strava dle přírody .....	31	10. lekce .....	182
<b>7 Detoxikace jógy.....</b>	<b>43</b>	11. lekce .....	184
<b>8 Jemný přístup powerjógy .....</b>	<b>50</b>	12. lekce .....	186
Praxe powerjógy .....	51	Základní model lekce powerjógy .....	188
Střed těla.....	57	<b>11 Speciální cvičební sestavy .....</b>	<b>189</b>
Cvičte pravidelně.....	64	Závěr.....	199
Pozdrav slunci – Súrja Namaskár .....	67	Příloha: Rychlá a chutná inspirace.....	201
		Použitá literatura .....	207