

# OBSAH

<b>Poděkování</b>	7
-------------------	---

## **Část první: Filozofie**

1. Úvod ke středně pokročilé sestavě aštágy	11
2. Vnitřní práce jógy	29
3. Zvuk posvátné praxe – zahajovací a závěrečná mantra	43

## **Část druhá: Praxe**

4. Pozdravy Slunci	53
5. Polohy vestoje	65
6. Odvážné záklony	77
7. Zvedání energie, otevírání kyčlí, nohy za hlavou	123
8. Buďte silní: Dynamická kontrola ramenou a páteře	143
9. Sedm stojů na hlavě	179
10. Záklonové polohy a stoje na rukou	193
11. Zakončovací polohy	215

<i> Příloha A: Středně pokročilá sestava</i>	225
--	-----

<i> Příloha B: Vinjásy u středně pokročilé sestavy</i>	231
--	-----

<i> Zdroje</i>	243
----------------	-----

<i> O autorce</i>	245
-------------------	-----