

# Obsah

<b>Předmluva Shivy Rea</b>	<b>9</b>
<b>Předmluva</b>	<b>11</b>
<b>Část první – Základy</b>	<b>15</b>
<hr/>	
<b>Kapitola 1</b>	<b>17</b>
Filozofie a jemnocit při pomoci dotekem během jógové praxe	17
<b>Kapitola 2</b>	<b>34</b>
Sedm principů vedení dotekem	34
<b>Kapitola 3</b>	<b>46</b>
Základy a techniky adjustmentu – vedení dotekem	46
<b>Část II. – Použití</b>	<b>67</b>
<hr/>	
<b>Kapitola 4</b>	<b>69</b>
Ásany vestoje	69
<b>Kapitola 5</b>	<b>123</b>
Zapojení středu těla	123
<b>Kapitola 6</b>	<b>132</b>
Ásany s oporou na pažích a rovnovážné pozice na pažích	132
<b>Kapitola 7</b>	<b>164</b>
Záklony	164
<b>Kapitola 8</b>	<b>197</b>
Zkruty vsedě a vleže	197
<b>Kapitola 9</b>	<b>213</b>
Předklony a pozice na protažení kyčlí vsedě a vleže	213
<b>Kapitola 10</b>	<b>258</b>
Obrácené pozice	258

<b>Část III – Vývoj</b>	<b>273</b>
<hr/>	
<b>Kapitola 11</b>	<b>275</b>
Vedení lekcí v 21. století	275
<b>Příloha A</b>	<b>279</b>
Ásany v sanskrtu, angličtině a češtině	279
<b>Příloha B</b>	<b>302</b>
Slovník	302
<b>Příloha C</b>	<b>309</b>
Doplňkové zdroje	309
<b>Poznámky pod čarou</b>	<b>311</b>
<b>Použité zdroje</b>	<b>315</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>322</b>
<b>O autorovi</b>	<b>326</b>
Mark Stephens	326
<b>O odborné konzultantce českého vydání</b>	<b>327</b>
Kristína Jakubíková	327