

# Obsah

PŘEDMLUVA K DRUHÉMU VYDÁNÍ	9
PŘEDMLUVA K PRVNÍMU VYDÁNÍ	12
PŘEDMLUVA SARAH POWERSOVÉ	14
PODĚKOVÁNÍ	16
ÚVOD	18
<b>1 CO JE JIN JÓGA?</b>	<b>20</b>
<b>2 PRAXE JIN JÓGY</b>	<b>40</b>
<b>3 JIN JÓGOVÉ ÁSANY</b>	<b>74</b>
<b>4 JIN JÓGOVÉ SESTAVY</b>	<b>196</b>
<b>5 ZVLÁŠTNÍ PŘÍPADY</b>	<b>226</b>
<b>6 ÚČINKY</b>	<b>242</b>
<b>7 ENERGETICKÉ ÚČINKY</b>	<b>282</b>
<b>8 SRDEČNÍ A MENTÁLNÍ ÚČINKY</b>	<b>342</b>
VYBRANÁ BIBLIOGRAFIE	352
REJSTŘÍK	356
PODĚKOVÁNÍ PŘEKLADATELE	361
O AUTOROVÍ	363