



# Obsah

Úvod	3
<b>Iyengar jóga</b>	<b>4</b>
Kdy cvičit	4
Jak často cvičit	4
Místo ke cvičení	5
Vhodné oblečení	5
Pomůcky	5
<b>Začínáme cvičit</b>	<b>6</b>
Zásady cvičení v Iyengar józe	6
Dýchání	6
<b>Ásany</b>	<b>7</b>
Příprava	8
Stoje	10
Sedy	20
Obrácené pozice	22
Relaxace	24
<b>Sestava pro domácí praxi</b>	<b>26</b>
<b>Jak pokračovat dál</b>	<b>28</b>