

OBSAH

1. NYNÍ K ŘÁDU JÓGY	5
2. PĚT ZÁKLADNÍCH STAVŮ MYSLI	29
3. TRVALÁ SNAHA JE KLÍČOVÁ	63
4. OSM KROKŮ	95
5. TĚLESNÉ POLOHY A DÝCHÁNÍ	125
6. JÓGA LETEM SVĚTEM	157