

# OBSAH

- 6 Rozhovor s kuchařkou Kamu
- 10 TÉMA JD – Lehkost bytí
- 17 Dovoluji si
- 24 Jak najít svou cestu v životě
- 28 Člověk jako tabula rasa
- 38 Anáhata a strom splněných přání
- 44 Naulí – rozvlhňte své břišní svaly
- 48 PLÁN JD  
Jak začít s jógou
- 64 Jóga a střed těla
- 72 Rituál ohně – súrja namaskár
- 74 Sestava pro uvolnění ramen  
a otevření hrudníku
- 84 Jógou proti astmatu
- 98 Tajemství výkladu snů aneb  
Když sen a duše promlouvají
- 104 Sebeovládání a učení
- 108 Recepty v souladu s podzimem
- 118 Daleká je cesta do jesenického  
výběžku