

Obsah

Úvod	6		
O této knize	8	Další polohy	101
Proč jóga?	11	Jóga v praxi	157
Co je jóga?	12	Cvičení jógy	158
Co vám jóga přinese?	14	Program 1	160
Kde to všechno začalo	16	Program 2	162
Osm stupňů	20	Program 3	164
Cesta z Východu	24	Program 4	166
Dozrávání na Západě	26	Program 5	168
Setkání Východu a Západu	28	Program 6	170
Vesmírná energie	30	Rady a tipy	172
Sedm hlavních čakr	32		
Co jóga může a co ne	34		
Specifické kontraindikace	36	Jóga a životní styl	173
Důraz na čistotu	38	Jóga pro každý den	174
Očišťovací dieta	40	Jóga pro vitalitu	176
Dýchání	42	Jóga na pracovišti	180
Začínáme	46	Jóga v kanceláři	182
		Jóga na cestách	184
		Jóga s partnerem	188
Nácvik poloh	49	Jóga pro zachování mládí	192
Význam držení těla	50	Jóga proti stresu a únavě	196
Rozehrátí	52	Jóga a běžné nemoci	200
		Slovníček	202
		Užitečné adresy	204
		Rejstřík	206