

Obsah

Můj příběh	8
Na začátek	11
Vinjása a pozdravy slunci	
Vinjása flow jóga	14
Pozdrav slunci A	16
Pozdrav slunci B	20
Klasický pozdrav slunci	25
Vinjása – krátká sekvence pozic	29
Jógová praxe doma	
Jak si užít jógovou praxi doma	34
Jógové pomůcky	36
Jak s knihou pracovat	40
Jógové sestavy	
V jednoduchosti je síla a moudrost	50
Silná a stabilní praxe	64
S lehkostí a elegancí	78
Začni nový den	92
Vezmi jógu ven	106
Změna je život	118
Nadechni svobodu, vydechni překážky	134
Puť své strachy	148
Pro fyzickou i duševní imunitu	164
Zpomal do zastavení	178
Závěr	196
Poděkování	199