

OBSAH

Úvod.....	4
Pozice vstoje	6
Pozice vsedě	30
Zdůraznění polohy paží	46
Záklony.....	52
Předklony	64
Zdůraznění oblasti trupu	72
Inverzní pozice.....	79
Relaxační a regenerační pozice.....	86
Typy jógy	94