

OBSAH

Úvod	6
JÓGA A JÓGOVÉ TECHNIKY	15
Pro schopnost koncentrace	16
Trénink paměti	21
Fit zrak (oční jóga)	28
Mladistvý vzhled (obličejová jóga)	37
Zdravé dýchání	45
Držení těla	62
Záda bez bolesti	79
Pevné kosti	114
Podpora krevního oběhu a lymfatického systému	158
Uvolnění a snížení stresu	185
Závěr	196

