

Úvodem	10
Charakteristika powerjógy	11
Práce s knihou	12
I. TEORIE	
Základní pravidla cvičení powerjógy	14
Pravidlo číslo 1 – zpevnění těla	15
Pravidlo číslo 2 – dýchání	15
Přes jógu k powerjóze jako fitness systému	18
Jóga	18
Hathajóga	18
Aštangajóga – osm stupňů	18
Powerjóga	19
Jak powerjóga působí na tělo a duši	20
Orgány	20
Čakry a prána	23
Dříve než začnete	24
Pomůcky	25
II. PRAXE	
Začínáme cvičit powerjógu	28
Základní zahřívací cyklus	30
Cyklus lehkého zahřívání	30
Hluboké zahřívání, aerobní a posilovací trénink	40
Sun Salutation – pozdrav slunci A	40
Sun Salutation – pozdrav slunci B	53
Princip cvičení sestavy	55
Dynamicko-posilovací část	58
Pozice vestoje	58
Balanční pozice	75
Pozice na zemi	90
Obrácené pozice	114
Relaxace	120
Rejstřík	124
Použitá literatura	126
Závěrem	127
III. PROGRAMY	129