

Obsah

Předmluva	- - - - -	7
1 Co je to jóga	- - - - -	9
2 Historie jógy v Indii	- - - - -	13
3 Historie jógy v České republice	- - - - -	17
4 Denní praxe jógy	- - - - -	23
5 Jak se naučit relaxovat	- - - - -	27
6 Důležitost gurua	- - - - -	31
7 Jaké má účinky cvičení jógy?	- - - - -	35
8 Základní zásady a doporučení jógy (Jama a Nijama)	- - - - -	39
9 Tradiční texty o józe	- - - - -	45
10 Sedy v józe	- - - - -	55
11 Druhy jógy	- - - - -	59
12 Pataňdžaliho osmistupňová neboli aštanga jóga	- - - - -	65
13 Guny	- - - - -	75
14 Čakry a kundaliní	- - - - -	81
15 Mudry	- - - - -	97
16 Karman (karma)	- - - - -	107
17 Mantry	- - - - -	113
18 Brahma a átma, puruša a íšvara	- - - - -	123
19 Kóši a nádí	- - - - -	131
Doslov	- - - - -	139