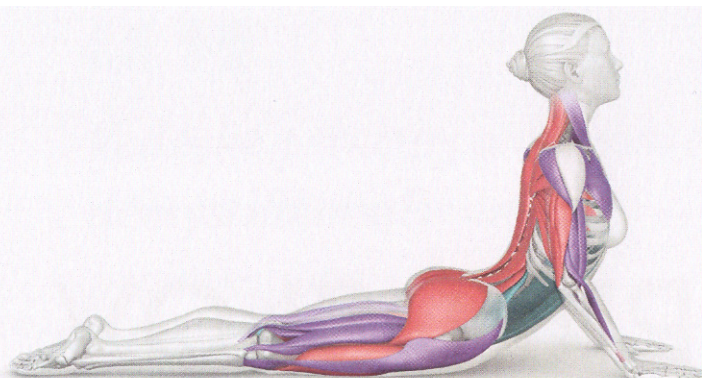


OBSAH

Predslov	6	ÁSANY	42
ANATÓMIA ĽUDSKÉHO TELA	8	POZÍCIE V SEDE	44
Od bunky po sústavu	10	Dokonalý sed <i>Siddhasana</i>	46
Kostrová sústava	12	Motýľ <i>Baddha Konasana</i>	50
Svalová sústava	18	Mačka <i>Marjaryasana</i>	54
Nervová sústava	22	Krava <i>Bitilasana</i>	56
Endokrinná sústava	28	Kravská tvár <i>Gomukhasana</i>	60
Dýchacia sústava	30	Bočný úklon <i>Parivrtta Janu Sirsasana</i>	64
Srdcovo-cievna sústava	34	Rotácia v sede <i>Ardha Matsyendrasana</i>	68
Lymfatická sústava	36	Dieťa <i>Balasana</i>	72
Tráviaca sústava	38	Ťava <i>Ustrasana</i>	76
Močová sústava	40	Holubí kráľ <i>Eka Pada Rajakapotasana</i>	80
Rozmnožovacia sústava	41	POZÍCIE V STOJI	84
		Hora <i>Tadasana</i>	86
		Hlboký predklon <i>Uttanasana</i>	90



Stolička <i>Utkatasana</i>	94	POZÍCIE NA ZEMI	144	<i>Savasana</i>	186
Výpad <i>Anjaneyasana</i>	98	Vrana <i>Bakasana</i>	146	Stres	188
Bojovník II <i>Virabhadrasana II</i>	102	Doska <i>Kumbhakasana</i>	150	Mozog a mentálne zdravie	192
Bojovník III <i>Virabhadrasana III</i>	106	Bočná doska <i>Vasisthasana</i>	154	Chronická bolesť	194
Strom <i>Vrksasana</i>	110	Kobra <i>Bhujangasana</i>	158	Liečba jogou	196
Tanečník <i>Natarajasana</i>	114	Kobylka <i>Salabhasana</i>	162	Transformácia	198
Trojuholník <i>Trikonasana</i>	118	Pritiahnutie nohy v ľahu <i>Supta Padangusthasana</i>	166	Na pomedzí vedy	200
INVERZNÉ POZÍCIE	122	Rotácia chrbta <i>Supta Matsyendrasana</i>	170	Upozornenia	202
Pes (Strecha) <i>Adho Mukha Svanasana</i>	124	ODPOVEDE NA ČASTÉ OTÁZKY	174	Slovník	206
Stoj na hlave <i>Sirsasana</i>	128			Register	208
Lomená sviečka <i>Ardha Sarvangasana</i>	132			Použitá literatúra	214
Polovičný most <i>Setu Bandhasana</i>	136	Kíby a ohybnosť	176	O autorke a poďakovanie	216
Most (Koleso) <i>Urdhva Dhanurasana</i>	140	Starostlivosť o chrbticu	178		
		Životné fázy	180		
		Meditácia	184		