

Obsah

Předmluva Shivy Rea	9
Předmluva	11
Část první – Základy	15
<hr/>	
Kapitola 1	17
Filozofie a jemnocit při pomoci dotekem během jógové praxe	17
Kapitola 2	34
Sedm principů vedení dotekem	34
Kapitola 3	46
Základy a techniky adjustmentu – vedení dotekem	46
Část II. – Použití	67
<hr/>	
Kapitola 4	69
Ásany vestoje	69
Kapitola 5	123
Zapojení středu těla	123
Kapitola 6	132
Ásany s oporou na pažích a rovnovážné pozice na pažích	132
Kapitola 7	164
Záklony	164
Kapitola 8	197
Zkruty vsedě a vleže	197
Kapitola 9	213
Předklony a pozice na protažení kyčlí vsedě a vleže	213
Kapitola 10	258
Obrácené pozice	258

Část III – Vývoj	273
Kapitola 11	275
Vedení lekcí v 21. století	275
Příloha A	279
Ásany v sanskrtu, angličtině a češtině	279
Příloha B	302
Slovník	302
Příloha C	310
Doplňkové zdroje	310
Poznámky pod čarou	312
POUŽITÉ ZDROJE	316
Rejstřík	323
O autorovi	327
Mark Stephens	327
O odborné konzultantce českého vydání	328
Kristína Jakubíková	328