

Předmluva	9
Několik slov Yogy Matta	10
Jak pracovat s touto knihou	14
Dějiny jógy	16
Mužná sestava trénink č. 1	18
Mužná sestava trénink č. 2	58
Mužná sestava trénink č. 3	92
Konečné rolování Yogy Matta	124
Jógové sestavy dle konkrétních sportů	126
Běh	128
Jízda na kole	129
Plavání	130
Basketbal	131
Baseball a softball	132
Golf	133
Glosář	134
O autorech	137
Poděkování	138
Přehled ásan a cviků	139