

Tartalom

bevezetés	6
a hatha-jóga	8
tanuljunk jógázni	16
az aszánákól	26
az aszánák	34
hogyan relaxáljunk?	156
légzés a jógában	162
a jóga otthon	174
a velünk élő jóga	180
magyar-szanszkrit névgyűjtemény	186
szeretne többet tudni?	188
név- és tárgymutató	190