

Spis treści

Postawy uszeregowane według czakr 15

Podziękowania 23

Witaj na początku drogi 25

Jarzmo jogi 31

Otwarcie Wewnętrznej Świątyni 53

Czakra pierwsza: Wstąp... 73

Czakra druga: Dopasuj... 137

Czakra trzecia: Aktywuj... 195

Czakra czwarta: Złagodź... 257

Czakra piąta: Dostrój... 323

Czakra szósta: Rozświeć... 369

Czakra siódma: Przebudź... 403

Zintegruj 435

Słowniczek pojęć w Sanskrycie 443

