

Obsah

Předmluva Paula Grilleyho	8
Preface by Paul Grilley.....	8
Namasté.....	8
Zvláštní předmluva k českému vydání	9
Historie jin jógy.....	11
Má cesta k jin-józe	12
Co je to čchi?	13
Jin a jang	14
Meridiány.....	16
Průběhy meridiánů	17
Orgány	31
Orgány cang	32
Orgány fu.....	34
Tabulka orgánů.....	37
Jóga a anatomie.....	38
Co odlišuje jin jógu od ostatních stylů jógy?	40
Jin jóga a emoce	42
Jak se cvičí jin jóga?.....	43

Dýchání v jin-józe	46
Praxe jin jógy	48
Neutralizační pozice.....	51
Individuální jinové pozice.....	59
Harmonizační mezipozice	111
Energetizující cvičení.....	134
Jak si mohu vytvořit svou vlastní sestavu cvičení jógy?	135
Sestavy jin jógy.....	136
Vyrovnávací sestavy.....	152
Kratší doba regenerace díky jin józe.....	162
Meditace	165
Jóga a výživa.....	166
Doslov.....	169
Poděkování.....	170
Přehled: cvičení.....	171
Doporučená literatura / DVD.....	172
Autorská práva k obrázkům	173
Vyloučení odpovědnosti.....	173
O autorce	174