

Saturs

Autores priekšvārds	6	Izturības vingrojumu kopsavilkums	58
Kā lietot šo grāmatu	8	Izturība. Biežāk uzdotie jautājumi	64
Ievads	10	Pēcpusdienas tonizētājs	66
Ieteikumi iesācējiem	12	Pēcpusdienas tonizētājs. Kopsavilkums	82
Droša vingrošana	14	Tonizētājs. Biežāk uzdotie jautājumi	88
Apģērbs un aprīkojums	16	Relaksācija	90
Celies un staro	18	Relaksācija. Kopsavilkums	106
Celies un staro. Kopsavilkums	34	Relaksācija. Biežāk uzdotie jautājumi	112
Celies un staro. Biežāk uzdotie		Viss par jogu	114
jautājumi	40	Jogas vēsture	116
Izturība	42	Dzīvesveida pielāgošana	118
		Pozitīvā domāšana	120
		Meditācija	122
		Skaidrojošā vārdnīca	124
		Alfabētiskais rādītājs	126
		Pateicības	128