

# Innhold

Innledning 7

KAPITTEL 1

Fysisk yoga 18

KAPITTEL 2

Pust og energi 40

KAPITTEL 3

Yoga som livsvei 62

KAPITTEL 4

Kunnskapens yoga 86

KAPITTEL 5

Hjertets yoga 100

KAPITTEL 6

Handlingens yoga 115

KAPITTEL 7

Yoga i tiden fremover 124

NOTER 143

REGISTER 149