

Spis treści

Dlaczego joga i wizerunek ciała 9

Melanie Klein

Część pierwsza: Dokonywanie wyborów
i tworzenie zmian 21

Uświadomienie sobie ciała:

czy joga może pomóc, czy przeszkodzić? 23

Linda Sparrowe

Joga to coś więcej niż zwykła gimnastyka 35

dr Sara Gottfried

Jak wstyd dopadł mnie na macie do jogi 49

Marianne Elliott

Zbyt dużo nie wystarczy 61

dr Melody Moore

Może to nie moje ciało jest problemem 71

Anna Guest-Jelley

Część druga: Na marginesie 83

Praca w toku 85

Vytas Baskauskas

Wyznania grubej, czarnej nauczycielki jogi 97

Dianne Bondy

Jestem wojownikiem, usłysz jak ryczę 109

Carrie Barrepski

Joga z marginesu 119

Teo Drake

Od pewności ciała do niepewności i z powrotem 129

Joni Yung

Część trzecia: Kultura i media 141

Piep* wasze standardy piękna! 145**

Melanie Klein

Co jest od zawsze 157

Rolf Gates

Piękno, wartość i kobiece korzenie jogi 167

Nita Rubio

Mit władzy, uprzywilejowania i piękna 179

Seane Corn

Zbyt wiele i niewystarczająco 191

Chelsea Jackson

Odnajdywanie i kochanie rdzenia jaźni 203

Alanis Morissette

Część czwarta: Rodzicielstwo i dzieci 219

Matka kontra media 221

Kate McIntyre Clere

**Wyciszanie medialnego szaleństwa
dotyczącego ciążyowego brzuszka**

**Jak prenatalna joga pomogła mi odnaleźć
prawdziwą równowagę wizerunku ciała 233**

Claire Mysko

Przepisuje się: jogę 243

dr Dawn M. Dalili

„Jestem brzydka! Ależ ze mnie brzydula!” 255

Shana Meyerson

Część piąta: Płeć i seksualność 267

Poznając własne ciało 269

Rosie Molinary

Atletyczna joginka:

Seksualność i tożsamość poprzez ciało 279

dr Kerrie Kauer

Jaki ojciec, taki syn 293

Bryan Kest

Robienie więcej dzięki robieniu mniej 305

Ryan McGraw

Virabhadrasana na uczelni:

Ujawnienie z otwartym sercem 315

dr Audrey Bilger

Co teraz 327

Anna Guest-Jelley

Podziękowania 335

