

SPIS TREŚCI

Przedmowa	6
W jaki sposób joga uratowała mi życie.....	7
Pierwsze kroki.....	10
Przewodnik po książce do jogi.....	10
Czym jest joga i jakie daje korzyści?.....	12
Anatomia jogi	14
Prawidłowe oddychanie	15
Medytacja (dhyana).....	18
Trening z Trenerem jogi	20



ĆWICZENIA PODSTAWOWE 23

1 Postawa wyprostowana	24	12 Wojownik 2	46
2 Góra	26	13 Wojownik – odmiany.....	48
3 Skłon do przodu	28	14 Kąt boczny	50
4 Stół / proste plecy	30	15 Obrócony kąt boczny	52
5 Deska	32	16 Pozycja szczęśliwego dziecka... ..	54
6 Kij	34	17 Dziecięca huśtawka	56
7 Kobra.....	36	18 Podwójne „T”.....	58
8 Pies patrzący w dół.....	38	19 Podwójne „T” – odmiany.....	60
9 Trójkąt	40	20 Przysiad w rozkroku.....	62
10 Obrócony trójkąt	42	21 Półprzysiad w rozkroku	64
11 Wojownik 1	44		



ĆWICZENIA W POZYCJI STOJĄCEJ... 67

22 Królewski tancerz	68	28 Skłon do przodu w lotosie.....	80
23 Drzewo	70	29 Unoszenie kolana A.....	82
24 Wojownik 3.....	72	30 Unoszenie kolana B.....	84
25 Półksieżyc.....	74	31 Unoszenie nogi A.....	86
26 Obrócony półksieżyc	76	32 Unoszenie nogi B.....	88
27 Przykucnięcie w lotosie.....	78	33 Rozciąganie do przodu	90

34 Pozycja obrócona.....	92	38 Modlitewny obrót.....	100
35 Bocian.....	94	39 Orzeł.....	102
36 Wojownik 3 – odmiana	96	40 Ściskanie rąk z ugięciem nóg ..	104
37 Rajski ptak	98	41 Błyskawica.....	106



BALANSOWANIE NA RĘKACH 109

42 Wrona.....	110	50 Stanie na głowie– odmiany ...	126
43 Leżąca ósemka.....	112	51 Koło	128
44 Szpagat podczas balansowania na rękach	114	52 Unoszenie nogi w balansowaniu na rękach	130
45 Obrócony szpagat podczas balansowania na rękach	116	53 Światek	132
46 Stanie na rękach	118	54 Lecący smok	134
47 Stanie na łokciach A.....	120	55 Kogut.....	136
48 Stanie na łokciach B.....	122	56 Lecząca wrona	138
49 Stanie na głowie.....	124	57 Bocznie podparty szpagat....	140



ĆWICZENIA W POZYCJI KUCZNEJ I NA PODŁODZE..... 143

58 Odwrócona pozycja namasté.....	144	72 Krokodyli obrót	172
59 Kot	146	73 Mały mostek	174
60 Krowa	148	74 Ryba	176
61 Wielbłąd	150	75 Półksiężyc w klęku	178
62 Królik	152	76 Głowa krowy	180
63 Siedzący bohater.....	154	77 Kolana i kostki.....	182
64 Leżący bohater.....	156	78 Pług	184
65 Szpagat.....	158	79 Przyciśnięcie uszu.....	186
66 Siad w rozkroku	160	80 Głowa – kolano	188
67 Siad w kucki	162	81 Pochylenie do przodu w pozycji siedzącej	190
68 Siad szewski	164	82 Ucho igielne	192
69 Gołąb	166	83 Szpagat w leżeniu	194
70 Łabędź	168	84 Półżaba	196
71 Żółw	170	85 Skręt w siadzie.....	198

86 Związany siad z prostymi nogami	200	93 Delfin	214
87 Nachylona płaszczyzna	202	94 Konik polny	216
88 Stanie na ramionach	204	95 Ptak	218
89 Rdzeń	206	96 Łuk	220
90 Kij	208	97 Napinanie łuku	222
91 Serce	210	98 Dzikus	224
92 Łódź	212	99 Deska bokiem	226

ROZCIĄGANIE I RELAKSACJA.. 229

100 Rozciąganie przedramion ...	230	104 Uderzenie łokciem	238
101 Rozciąganie metodą push-pull	232	105 Pozycja odprężająca plecy ...	240
102 Rozciąganie klatki piersiowej	234	106 Zdejmowanie peleryny	242
103 Rozciąganie ud	236	107 Pozycja dziecka	244
		108 Pozycja siedząca do medytacji	246

PROGRAMY ĆWICZEŃ 248

 Powitanie słońca A	250
 Powitanie słońca B	252
 Joga na problemy z plecami – dolna część pleców (LWS) ...	255
 Joga na problemy z plecami – górna część pleców, ramiona, kark	260
 Joga dla pracowników biurowych	264
 Joga dla osiągnięcia wewnętrznego spokoju	267
 Joga w przypadku napięcia karku	270
 Joga dla sportowców – rozciąganie	272
 Joga dla większej pewności siebie – z wygięciami do tyłu i skrętami	276
 Joga dla ciężarnych	282

Podziękowania	286
O autorze	287
Wykaz zdjęć	287