

SPIS TREŚCI

Przedmowa, dr Deepak Chopra	IX
Wstęp	3
1. Czym jest joga?	7
2. Osiem stopni	23
3. Pozycje jogi	29
4. Siad świadomości	51
5. Gdzie jest mój umysł?	69
6. Kim jestem?	83
7. Pierwsze dwa stopnie	95
8. Wewnętrzna energia	109
9. Oddech jako dusza	125
10. Wskazówki do praktyki	133
11. Układ nerwowy, spojrzenie ze Wschodu i z Zachodu	149
Posłowie	209
Praktyka A: Oddychanie koherentne	213
Praktyka B: Oddychanie jednostronne (jednym nozdrzem)	220
Praktyka C: Medytacja miłującej dobroci	222
Praktyka D: Skanowanie ciała	232
Podziękowania	241
Bibliografia	245
Przypisy	247