

SPIS TREŚCI

Podziękowania.....	11
Przedmowa	13
Wstęp.....	15
Czy to książka dla ciebie?	15
Holistyczne podejście do zdrowia, ciała i umysłu.....	16
Fleksitarianizm.....	18
Główne założenia fleksitarianizmu	20

CZĘŚĆ 1. PODSTAWY 21

Rozdział 1. System..... 25

Proces	26
Wyznaczanie celu	27
Ustalanie intencji – cele krótkoterminowe	31
Poświęcenie – pierwszy krok: staw się!	33
Daj z siebie wszystko	35
Na barkach nauczycieli	36

Rozdział 2. Budowanie fundamentów:

zwyczaje codzienności..... 39

Jak znaleźć siłę – twoi nauczyciele i ty	39
Zrównoważone życie	41
Skupienie uwagi i pokonywanie przeszkód	43
Zerwanie z osądem	45
Raz na macie, raz z maty, czyli stawanie się świętym.....	46
Siła uśmiechu	48
Higiena snu, czyli jak dobrze spać.....	49
Czystość i pielęgnacja ciała	52

Rozdział 3. Ajurweda: spersonalizuj swoje życie!..... 55

Dosza – narzędzie do zrozumienia siebie	56
Prakriti: poznaj typ swojego ciała	56
Dosza vata: kontrola ruchu	60

Dosza <i>pitta</i> : kontrola metabolizmu	67
Dosza <i>kapha</i> : kontrola struktury	71
CZĘŚĆ 2. CZTERY ELEMENTY METODY	77
Rozdział 4. Joga fizyczna	81
Jakie korzyści płyną z jogi.....	81
<i>Tristana</i> – trzy podstawy.....	83
<i>Ujjayi</i> – oddech oceanu.....	84
<i>Bandha</i> – energetyczne centrum kontroli	85
<i>Drizhti</i> – punkty skupienia wzroku	86
Pozycje jogi – asany	87
Określanie granic.....	88
Ustawienie ciała.....	89
Pozycje jogi.....	94
Jak prawidłowo ustawić ciało	94
Rozgrzewka.....	95
Powitania słońca.....	104
Pozycje stojące.....	117
Pozycje siedzące i leżące	150
Ćwiczenia mięśni tułowia.....	180
Utrzymanie równowagi na rękach.....	184
Wygięcia kręgosłupa w tył.....	189
Pozycje odwrócone.....	203
Pozycje kończące sesję.....	222
Sekwencje pozycji.....	223
Pełne zestawy ćwiczeń.....	245
Ćwiczenia uzupełniające jogę	264
Kobiety i joga.....	267
Rozdział 5. Praca z oddechem – pranajama oraz pielęgnacja energii	271
Zalety pranajamy	272
Zasady pranajamy	273
Ćwiczenia pranajamy.....	273
<i>Ujjayi</i> – zwycięski oddech lub oddychanie gardłowe.....	274
<i>Swasa</i> – oddech niekontrolowany.....	275

<i>Deerga swasa</i> – rozszerzanie płuc.....	275
<i>Kumbhaka</i> – wstrzymywanie oddechu.....	276
<i>Viloma</i> – oddychanie trzyetapowe.....	276
Równowaga między umysłem a emocjami	277
<i>Nadi shodhana</i> – oddech naprzemienny.....	279
<i>Kapalabhati</i> – oddech ognia.....	280
<i>Sitali</i> – oddech chłodzący 1	282
<i>Sitkari</i> – oddech chłodzący 2	282
Jeden do dwóch – odpoczynek i rozluźnienie	283

Rozdział 6. Odżywianie	284
Joga i dieta	286
Inspirujące diety	294
Głód fizyczny a emocjonalny	301
Harmonia posiłku.....	302
Tworzenie jadłospisu	303
Zdrowe przekąski.....	304
Przepisy	306
Suplementy	320
Jak jeść zdrowo i tanio.....	322
Świeżo i zdrowo	323

Rozdział 7. Praca z umysłem	325
Po co trenować umysł?	325
Ujarzmianie bestii: sztuka skupienia	326
Przygotowanie miejsca	327
Medytacja: podstawy zen.....	328
Podniebna medytacja: łagodne skupienie i jasny umysł	329
Wizualizacja: medytacja nad przedmiotem	330
Medytacja z mantrą	332
Medytacja ze śpiewem	333
Medytacja w ruchu.....	334
Medytacja a codzienność.....	335
Doświadczenie życia tu i teraz.....	336
Myśli są dobre	338
Ból bólu!	339

<i>Sangha</i> – twoja grupa wsparcia.....	340
Konserwacja umysłu	341
CZĘŚĆ 3. PRACA Z PROGRAMEM	343
Rozdział 8. Fleksitarianizm i joga – styl życia	346
Jak sobie radzić ze stresem	346
Rozpoczęcie pracy.....	348
Programy.....	349
22-dniowy program na początek.....	350
Program podtrzymujący.....	352
28-dniowy program wzmacniający	353
Jednodniowy program równoważący doszę <i>vata</i>	355
 Rozdział 9. Podtrzymanie efektów drogą do szczęścia	357
Zadbaj o zdrowe otoczenie.....	357
Pudełko pozytywów	358
Przypomnienia mistrza jogi.....	360
Wyluzuj	360
Zadowolenie twoją zachętą do pracy.....	361
Współpraca	362
 <i>Zakończenie</i>	363
<i>Dodatkowa lektura</i>	365
<i>Słowniczek: pozycje jogi (asany)</i>	367
<i>Słowniczek: joga, medytacja, pranajama</i>	371
<i>Bibliografia i źródła</i>	377
<i>O Autorze</i>	381