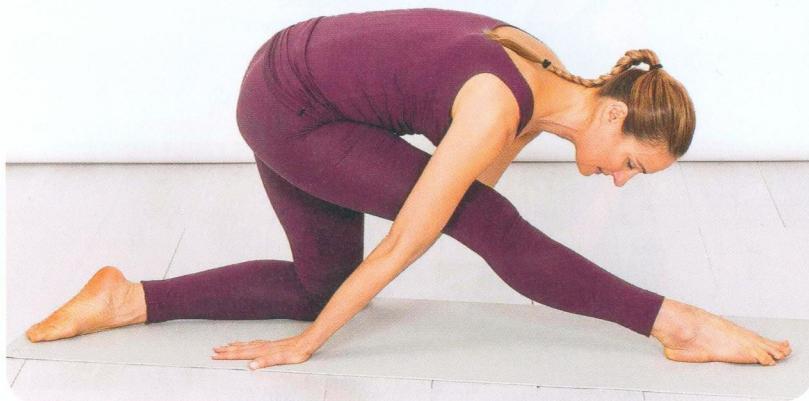




Spis treści

Przez życie na zdrowych stopach	9
Wszystko o naszych stopach	13
Stopy – fundament naszego ciała	14
Joga dla stóp	14
Chore stopy	17
Ciało jako kompletna sieć zależności	27
Jak rozwija się niezdrowa postawa ciała?	27
Wszystko w jednym	28
Odpowiedzialność uczuć za ciało	35



Od teorii do praktyki

Jak ćwiczyć prawidłowo

Każde ćwiczenie wymaga podstawy	51
Unikaj obrażeń	52
Praktyczne wskazówki	53
Pozycja góry	57
Stanie na palcach	60
Stawanie na grzbiecie stopy ze zmianą nogi	62
Stanie na zewnętrznych krawędziach stóp	64
Przestrzenie międzypalcowe	66
Izolacja dużego palca	68
Podnoszenie diamentu	70
Rolowanie piętki do rozluźniania powięzi podeszwą stopy	72
Piorun	74
Skłon do przodu	76
Wykrok	78
Świadomy chód	80
Wojownik I	82
	84



Wojownik II	86
Wojownik III	88
Skłon do przodu z pozycji stojącej	90
Boczne rozciąganie nóg	92
Deska	94
Pies z głową do dołu	96
Pies z głową do góry	98
Siad na palcach	100
Siad na piętach	102
Gra na pianinie w pozycji góry	104
Balans dłoni i stóp	106
Otwieracz bioder w balansie	108
Drzewo	110
Tancerz	112
Mnich	114
Girlanda	116
Siad prosty	118
Rozciąganie do przodu w siadzie	120
Siad skrzyżny	122

Dodatek

Literatura uzupełniająca	127
Podziękowanie	128
Indeks haseł	129

Dygresje

Fascynujące powieży	22
Kontrola postawy ciała za pomocą czakr	30
Inspiracje z medycyny dalekowschodniej	41
Masaż refleksologiczny stóp	47
Medytacja dla stóp	124