

Spis treści

Przedmowa	11
Podstawowe informacje	13
Wstęp	13
Ciało, dusza i umysł	14
Profilaktyka	16
Zdrowie – stan dynamiczny	17
Znaczenie równowagi	18
Joga	18
Joga Iyengara	21
Asany – więcej niż gimnastyka	24
Joga w średnim wieku i później	25
Dodatkowe sposoby na utrzymanie zdrowia i kondycji	26
Zalecenia żywieniowe	27
Część praktyczna	29
Kiedy ćwiczyć	29
Jak praktykować	29
Pomoce	30
Specjalne porady dla seniorów	30
Wprowadzenie się w stan praktyki	31
Asana 1: <i>śawasana</i> – pozycja martwego ciała (leżenie)	34
Asana 2: <i>swastikasana</i> – siad ze skrzyżowanymi nogami	38
Asana 3: <i>dandasana</i> – pozycja kija (w siadzie)	39
Asana 4: <i>tadasana</i> – pozycja góry (stojąca)	41
Asana 5: <i>utthita trikonasana</i> – pozycja rozciągniętego trójkąta	52
Asana 6: <i>utthita parśwakonasana</i> – pozycja kąta z rozciągniętym bokiem	57
Asana 7: <i>ardha čandrasana</i> – pozycja półksiężyca	59
Asana 8: <i>adho mukha śwanasana</i> – pies z głową w dół	61
Asana 9: <i>prasarita padottanasana</i> – pozycja intensywnego rozciągania z nogami szeroko	66
Asana 10: <i>urdhwa mukha śwanasana</i> – pies z głową do góry (na 2 klockach)	69
<i>Urdhwa mukha śwanasana</i> – pies z głową do góry (z krzesłem)	70
Asana 11: <i>surja namaskar</i> – powitanie słońca, praktykowane płynnie – w celu uzyskania elastyczności fizycznej i psychicznej	72
Asana 12: <i>dwi pada wiparita dandasana</i> – pozycja odwróconego kija z dwiema nogami	74
Asana 13: <i>purwottanasana</i> – intensywne rozciąganie przodu ciała z podparciem	77
Asana 14: <i>uttanasana</i> – intensywne rozciąganie w przód	79
Asana 15: <i>malasana</i> – pozycja girlandy	83

Asana 16: <i>pawana muktasana</i> – rozluźnienie przodu i tyłu (ciała)	85
Asana 17: <i>baddha konasana</i> – pozycja związanego kąta	86
Asana 18: <i>upawisztha konasana</i> – pozycja posadzonego (szerokiego) kąta	90
Asana 19: <i>wadźrasana</i> i <i>supta wirasana</i> – pozycja pioruna i pozycja leżącego bohatera	97
Asana 20: <i>utkatasana</i> – mocna pozycja (jakby się zamierzało usiąść)	100
Asana 21: <i>bhekasana</i> – pozycja żaby (na stojąco)	102
Asana 22: <i>wrikszasana</i> – pozycja drzewa	104
Asana 23: <i>parśwottanasana</i> – pozycja bocznego rozciągania	106
Asana 24: <i>wirabhadrasana 1</i> – pozycja wojownika 1.	106
Asana 25: <i>wirabhadrasana 3</i> – pozycja wojownika 3.	108
Asana 26: <i>utthita hasta padangushtasana 2 (parśwa)</i> – pozycja z ręką wyciągniętą do dużego palca stopy 2 (z krzesłem)	110
Asana 27: <i>Bharadwadźasana</i> – pozycja skrętu tułowia	112
Asana 28: <i>setu bandha sarvangasana</i> – pozycja pełnego mostu	114
Asana 29: <i>śatuszpadasana</i> – pozycja na czterech stopach w pozycji mostu	119
Asana 30: <i>supta padangushtasana I i II</i> – leżąca pozycja dużego palca stopy I i II	121
Dodatkowe uwagi dla osób wprawionych w wykonywaniu pozycji stania na głowie i stania na barkach	124
Asana 31: <i>salamba sarvangasana</i> – pozycja stania na barkach (z pomocą ściany)	125
Asana 32: <i>sarvangasana</i> – pozycja stania na barkach z krzesłem	129
Asana 33: <i>salamba śirszasana</i> – pozycja stania na głowie	131
Moc i skuteczność jogi zgodnie z filozofią jogi oraz ajurwedą	135
Wpływ jogi na komórki, telomery, mięśnie, kości, tkankę łączną i powięzi, układ nerwowy wraz z mózgiem, neurony lustrzane i autonomiczny układ nerwowy	137
Zdrowe starzenie się z jogą	146
Wyjątkowe cechy jogi Iyengara: sekwencja, technika, czas trwania w pozycji albo czas metaboliczny	147
Mobilność i stabilność	150
Wstęp do sekwencji 1 i 2.	150
Sekwencje	153
1. Sekwencja na ruchomość	155
2. Sekwencja na stabilność i równowagę	163
3. Sekwencja do codziennej praktyki w celu zachowania zdrowia	170
4. Sekwencja na zmęczenie i wyczerpanie	175

5. Sekwencja na bezsenność	177
6. Sekwencja na problemy z plecami	179
Znaczenie kości mostka	181
7. Depresja	182
Wstęp do długiej i krótkiej sekwencji.	182
7a. Długa sekwencja na depresję	184
<i>Pranajama</i> – moc oddechu.	191
7b. Krótka sekwencja na depresję	193
Wydobądź swoje prawdziwe JA, wzmocnij POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI.	196
8. Sekwencja na wzmocnienie serca	197
Joga na obniżenie stresu	201
9. Sekwencja na wysokie ciśnienie krwi	202
Osteoporoza	206
Wstęp – „Używaj albo stracisz”.	206
10. Sekwencja na osteoporozę	208
11. Sekwencja na podniesienie miednicy i narządów wewnętrznych	214
12. Sekwencja na prostatę	217
Dodatek – dalsza analiza sekwencji ćwiczeń jogi 10, 11 i 12	223
Mudry – moc twoich dłoni.	225
Część praktyczna	226
Mantry – moc dźwięku.	231
Bibliografia	232
Badania nad jogą	232
Dalsze badania nad jogą	234
Pomoce	234
O autorce	235