

SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania polskiego	5	Siedem czakr	30
Wprowadzenie	6	Pięć <i>vāyu</i> i trzy <i>doṣe</i>	32
Śri K. P. Jois	6	Trzy <i>granthi</i>	33
Śri T. Krishnamacharya	7	<i>Nāḍie</i> i <i>kuṇḍalinī</i>	36
Praktyka: <i>Prāṇāyama ujjāyi</i>	7	Osiem stopni	38
<i>Prāṇāyama</i> w asztandze	9	Jak używać tej książki	41
Āsany w asztandze	10	Mantra Asztangajoga	43
Rozgrzewka	10	Powitanie Słońca A i B	44
Prawidłowe ustawienie	10	Pozycje Stojące – āsany	46
Kluczowe pozycje	11	Pierwsza Seria – āsany	48
Skoki do przodu i skoki do tyłu	13	Druga Seria – āsany	50
Siła mięśni korpusu	13	Seria Zaawansowana A – āsany	52
Wygięcia do tyłu i stanie na rękach	14	Seria Zaawansowana B – āsany	54
Warianty sekwencji	14	Wygięcia do tyłu – āsany i vinyāsa	56
Dziewięć <i>driṣṭi</i>	15	Sekwencja Końcowa – āsany i vinyāsa	58
Asztangawinjasa	16	Pozycje Stojące – vinyāsa	60
<i>Vinyāsa-krama</i>	17	Pierwsza Seria – vinyāsa	62
<i>Vinyāsa</i> po rozdzieleniu serii	17	Druga Seria – vinyāsa	66
Trzy <i>bandhy</i>	18	Seria Zaawansowana A – vinyāsa	72
<i>Mūla-bandha</i>	18	Seria Zaawansowana B – vinyāsa	80
<i>Uḍḍiyāna-bandha</i>	20	Mantra Mangala	88
<i>Jālandhara-bandha</i>	22	Słowniczek	89
Włączanie praktyki do codziennego życia	22	Indeks asan	90
Kontuzje i odpoczynek	24	Bibliografia	92
Dieta i seks	26	O autorze	92
Fazy księżycy, kobiety i utrata wagi	28		