

Spis treści

Joga, co to właściwie jest?	5
Po co uprawiać jogę?	7
Odżywianie się	9
Jak ćwiczyć jogę?	10
Czas	11
Miejsce	11
Higiena	11
Jedzenie	11
Uwaga dla pań	11
Nadciśnienie, zawroty głowy i odklejanie się siatkówki	12
Joga – asana (pozycje)	12
Asany jogi – co robić, czego nie?	12
Kontrolowanie oddechu	15
Asany jogi	18
Unoszenie ramion	18
Rozciąganie ramion i nóg (virabhadrasana)	20
Kołyska	22
Wciąganie brzucha (uddiyana bandha)	24
Drzewo (vrksasana)	26
Rozciąganie miednicy (supta virasana)	28
Krokodyl (jatara parivartanasana)	30
Góra (parvatasana)	32
Łuk (dhanurasana)	34
Fontanna (virabhadrasana)	36
Rozciąganie klatki piersiowej (parsvottanasana)	38
Trójkąt (trikonasana)	40
Ryba (matsyasana)	42
Rozciąganie nóg (prasarita padotanasana)	44
Chwyt za plecami (odmiana mukhasana)	46
Ręce na ścianie	48
Szarańcza (salabhasana)	50
Siad japoński (odmiana virasana)	52
Wielbłąd (ustrasana)	54
Kot	56
Świeca (sarvangasana)	58
Ostrze	61
Rozciąganie kolan i ud (baddha konasana)	62

Skłon w kostkach	64
Kobra (bhuyangasana)	66
Stanie na głowie (salamba shirshasana)	68
Rozciąganie głowa do kolana (janu shirshasana)	72
Lew (simhasana)	74
Obrót głowy	76
Wahadło	78
Kwiat lotosu (siddhasana)	80
Plug (halasana)	82
Pompa (urdhwa prasarita padasana)	86
Poprzeczka (paraighasana)	88
Rock and Roll	90
Sklony tułowia siedząc (paschimottanasana)	92
Sklony tułowia stojąc (uttanasana)	94
Gąbka (savasana)	96
Siedzący bohater (virasana)	98
Masaż głowy	100
Twist (ardha matsyendrasana)	102
Balansowanie	104
Twist na paluszkach	106
Zwinięty liść (odmiana virasana)	108
Ćwiczenia oddechowe	110
Przemienny oddech nozdrzami (surya bhedana pranayama)	110
Oddech oczyszczający (kapalabhati)	112
Oddychanie głębokie (sama ortti pranayama)	114
Oddech chłodzący (sitali pranayama)	116
Ćwiczenia dla poszczególnych części ciała	118
Ćwiczenia przy określonych dolegliwościach	120
Programy ćwiczeń	123
Program podstawowy	123
Dwanaście najważniejszych ćwiczeń	124
Program piętnastominutowy	124
Program dla odchudzających się	125
Joga w godzinach pracy	125
Joga dla przyszłych matek	126
Joga dla dzieci	126
Joga przy rzucaniu palenia	127
Joga na co dzień	128
Joga po czterdziestce	131
Bóle pleców – lepiej zapobiegać niż leczyć	137
Zestawy ćwiczeń	140