

PRZEDMOWA: WHEN I'M SIXTY-FOUR...	6	WSCHŁUCHAJ SIĘ W WEWNĘTRZNĄ INTELIGENCJĘ CIAŁA	25
WPROWADZENIE	8	JOGA JAKO PRAKTYCZNA DROGA ŻYCIA	27
CZYM JEST JOGA?	9	JOGA W PRAKTYCE	28
FILOZOFICZNE PODSTAWY JOGI	10	PRZYGOTOWANIE	29
JOGA W TRADYCJI B.K.S. IYENGARA	13	CZEGO POTRZEBUJECIE DO PRAKTYKOWANIA JOGI	30
JAK STARZEĆ SIĘ W ZDROWIU		JOGA WYSPĄ WYTCNIENIA W DNIU CODZIENNYM	31
DZIĘKI JODZE	14	SWOBODNY PRZEPŁYW ODDECHU	32
ZALEŻNOŚĆ MIĘDZY CIAŁEM A ŚWIADOMOŚCIĄ	14	ASANY	33
SKUTKI NIEZDROWEGO TRYBU ŻYCIA	15	POZYCJE STOJĄCE W JODZE	36
BRAK RUCHU I ZŁA POSTAWA CIAŁA	16	POZYCJE SIEDZĄCE JOGI	58
WEŹ PRZYSZŁOŚĆ W SVOJE RĘCE	18	SKRĘTY	70
ŻYC BARDZIEJ ŚWIADOMIE Z JOGĄ	19	POZYCJE ODWRÓCONE	80
NASZA REAKCJA FIZJOLOGICZNA NA STRES	19	ĆWICZENIA NA MIEDNICĘ	90
DŁUGOTRWAŁY STRES JAKO PRZYCZYNA CHORÓB	20	WYGIĘCIA W TYŁ	100
OPANOWAĆ STRES DZIĘKI JODZE	21	ODPRĘŻAJĄCE POZYCJE JOGI	108
KULTYWOWAĆ CZUJNOŚĆ NA CO DZIEŃ	24	UKŁADY ĆWICZEŃ	122
ZNACZENIE ZRÓWNOWAŻONEGO ODŻYWIANIA	24	PODZIĘKOWANIE	136
		ZALECANA LITERATURA	136

