



Spis treści

WSTĘP vii

CZĘŚĆ PIERWSZA: *Joga jako środek zapewniający sprawność fizyczną*

1 Wprowadzenie do jogi i ajurwedy 3

2 Zasady ruchu i oddychania 15

CZĘŚĆ DRUGA: *Tworzenie planu praktyki obejmującej asany i pranajamę*

3 Obserwacja i ocena 63

4 Tworzenie sekwencji asan: postępy i zachowanie równowagi 77

5 Indywidualizacja praktyki asan 105

6 Pranajama 119

CZĘŚĆ TRZECIA: *Terapeutyczne zastosowania jogi i ajurwedy*

7 Praktyczna strona stosowania jogi i ajurwedy w terapii 143

8 Terapia jogą — analizy przypadków 163

DODATEK A: *Sekwencje asan* 201

DODATEK B: *Stosowanie pranajamy w praktyce* 209

DODATEK C: *Wywiad z A.G. Mohanem* 213

O autorach 219