

SPIS TREŚCI

Podziękowania	9
Wstęp	13
Rozdział 1 Dynamika oddychania	15
Rozdział 2 Joga i kręgosłup	37
Rozdział 3 Zrozumieć asany	53
Rozdział 4 Pozycje stojące	59
Rozdział 5 Pozycje siedzące	107
Rozdział 6 Pozycje klęczące	153
Rozdział 7 Pozycje w leżeniu na plecach	173
Rozdział 8 Pozycje w leżeniu na brzuchu	207
Rozdział 9 Pozycje z podparciem na rękach	219
Literatura i źródła	263
Indeks asan w sanskrycie i po polsku	265
O Autorze	270
O Ilustratorze	270
O Współpracowniku	271