

Оглавление

От автора	5
От Ракеша Шаха, учителя йоги из Англии.	6
Благодарности.	7
 Глава 1. Что такое йога	8
Происхождение йоги.	10
Польза йоги при современном образе жизни	12
Основные правила занятий йогой	14
Структура ежедневного занятия	16
 Глава 2. О питании. Аюрведа.	17
Как и что мы едим	17
Аюрведа.	18
 Глава 3. Пранаяма	21
Связь дыхания с умом, эмоциями и телом	22
Эффективная и безопасная техника дыхания на каждый день	23
 Глава 4. Искусство отдыхать	31
Положения для дыхательных упражнений, медитации и расслабления	31
Осознанный отдых и медитация	33
 Глава 5. Йога для женщин	39
Особенности дыхания у женщин	39
Общеукрепляющий комплекс асан для женщин	41
Йога в помощь при менструации	87

■	Глава 6. Йога для мужчин	89
	Разминка перед основным комплексом	89
	Комплекс «Приветствие солнца»	91
	Комплекс асан для позвоночника и суставов	96
■	Глава 7. Целостный комплекс	123
■	Глава 8. Йога для детей	127
	Маленькие йоги: кто они?	127
	Йога, дети и родители	131
	Советы родителям и преподавателям йоги	137
	Йога для «ежат» в возрасте от 6 до 12 лет	139
	Йога для «ежат» в возрасте от 3 до 6 лет	177
	Дополнительные материалы	194
	Обращение к родителям	199
■	Приложение 1. Центр йоги и саморазвития «Путь к успеху» в Минске	201
	Программа «Эффективная йога. Часть 1. Теория и практика для начинающих»	201
	Другие курсы центра «Путь к успеху»	203
■	Приложение 2. Международный фонд «Искусство Жизни»	205
	Шри Шри Рави Шанкар	205
	Отделения фонда «Искусство Жизни» в странах СНГ и мире	206
	Об авторе	208