

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	6
Об авторе.....	8
Глава 1. Йога как океан	13
Йога в современной жизни.....	14
Практические рекомендации	18
Глава 2. Ежедневный комплекс для поддержания здоровья и молодости.....	20
Три способа выполнения.....	23
Общий терапевтический эффект.....	24
Введение в практику	25
Основные положения	27
Глава 3. Дышите правильно — и будете здоровы	42
Пранаяма 1. Капалабхати.....	43

оглавление

Пранаяма 2. Дыхание уджай.....	44
Пранаяма 3. Траянга – трехступенчатое дыхание.....	48
Первая ступень.....	49
Вторая ступень.....	50
Третья ступень.....	50
Пранаяма 4. Полное йоговское дыхание	51
Пранаяма 5. Бхастрика.....	53
Глава 4. Изучаем асаны	55
Каталог основных асан.....	55
Составляем комплексы	111
Комплекс 1. «Общеукрепляющий» (нулевой уровень подготовки)	113
Комплекс 2. «Общеукрепляющий» (первый уровень подготовки)	126
Комплекс 3. «Общеукрепляющий-2» (нулевой уровень подготовки)	141

оглавление

Комплекс 4. «Укрепление спины и пресса» (нулевой уровень подготовки)	161
Глава 5. Расслабляемся и медитируем	172
Эффективный отдых: йога-нидра	173
Что такое медитация	176
Практика естественной медитации	179
Медитация и удача в жизни	181
Заключение	183
Приложения	184
Йога в режиме онлайн.....	221
Базовые авторские программы Андрея Липеня.....	221
Экодом	224