

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Вступление</b> .....	9
От Ракеша Шаха, учителя йоги из Англии .....	9
От Дьяпака Гупта (Индия) .....	10
Об авторе.....	11
Об этой книге.....	14
Некоторые отзывы занимающихся по предлагаемой системе.....	16
Мои искренние благодарности .....	16
Что такое йога и как она возникла .....	18
Йога — это наука .....	19
Йога — это дисциплина .....	19
Йога — это гармония.....	19
Йога — это целостность .....	20
Йога — это умение пребывать в тайне .....	20
Как произошла йога.....	21

---

## содержание

Основополагающие направления йоги.....	23
Бхакти-йога .....	24
Карма-йога.....	24
Гьяна-йога .....	25
Раджа-йога, или Аштанга-йога .....	26
Хатха-йога .....	27
Польза йоги при современном образе жизни .....	27
Притча о Рыбе и Океане .....	30
<b>Глава 1. Позвоночник и суставы.....</b>	<b>31</b>
Основные проблемы спины при современном образе жизни. Йога-терапия позвоночника.....	31
Практика йоги при болях в спине.....	35
Упражнения при острых болях в спине.....	35
Дыхание в помощь при проблемах позвоночника .....	39
Все, что нам нужно знать о строении и работе суставов. Йога и суставы.....	39
О питании. Влияние питания на суставы.....	44
Что такое Аюрведа. Доши.....	46
Аюрведа .....	46
Доши .....	47
Как и что мы едим.....	48
Тесты для определения доши .....	50

---

## содержание

Рекомендации по питанию в соответствии с вашей дошей .....	53
Практика. Суставная гимнастика йоги .....	58
Крупницы мудрости: дисциплина йоги (на основе «Йога-сутр» Патанджали) .....	64
О «Йога-сутрах» Патанджали .....	64
Свобода и дисциплина .....	65
Дисциплина йоги .....	66
Притча о морской звезде и мальчике .....	68
<b>Глава 2. Обучение</b> .....	70
Что такое асана и пранаяма .....	70
Связь дыхания: ум — эмоции — тело .....	71
Особые показания .....	75
При менструации .....	75
Беременность .....	75
При недомоганиях .....	75
При беспокойствах ума .....	76
Учимся правильно дышать .....	76
Разные способы дыхания и их воздействие. Особенности дыхания у мужчин и женщин .....	77
Варианты положений тела для дыхательных упражнений, медитаций и расслабления .....	78

---

## содержание

Начнем дышать. Три типа дыхания .....	81
Первая ступень.....	81
Вторая ступень .....	82
Третья ступень.....	82
Полное йоговское дыхание.....	83
Разминочный комплекс перед основной практикой асан .....	84
Начните утро с улыбки.....	84
Активная разминка .....	85
Основная разминка.....	87
Основная стойка, или Поза «Гора» («Тадасана») ...	87
«Зонтик» .....	88
«Рубка дров».....	89
«Обезьянка» .....	90
Суставная гимнастика.....	91
Волнообразное движение руками .....	92
«Павлин» .....	93
Наклоны в стороны .....	94
Наклон вперед и вниз с прямой спиной .....	95
Серия упражнений для разработки гибкости позвоночника .....	96
Особенности разминки в дневное и вечернее время, а также в холодное время года .....	98
Комплекс «Приветствие солнцу» .....	99
Вступление и три способа выполнения.....	99

---

## содержание

---

Описание положений, воздействие каждой из поз и их последовательность.....	101
Изучаем основные асаны комплекса для позвоночника и суставов по этапам .....	110
Этап 1.....	113
Этап 2.....	113
Этап 3.....	119
Этап 4.....	125
Этап 5.....	132
Этап 6.....	140
Этап 7.....	145
Об отдыхе. О медитации. Учимся глубоко и осознанно отдыхать. Расслабление (йога-нидра). Практика медитации.....	154
Коротко об отдыхе и сне .....	154
О медитации.....	154
Расслабление в позе «Шавасана» под названием «Мистический сон Вишну», или Йога-нидра .....	155
Практика медитации.....	157
История о просветлении.....	159
<b>Глава 3.</b> Целостный комплекс — составляем и делаем вместе.....	161
Описание комплекса, рекомендации .....	161
Составляем и выполняем целостный комплекс из изученных асан .....	162

---

## содержание

<b>Заключение</b> .....	166
Польза занятий в группе .....	166
Рекомендую. Курс «Эффективная йога» .....	167
<b>Пожелания от автора</b> .....	170
История из Пуран.....	170
Безупречное здоровье .....	170
<b>Использованная литература</b> .....	172

