

содержание

Благодарности	5
Введение	5
Глава 1. Теория йоги.....	7
Что такое йога.....	7
Происхождение йоги.....	11
Глава 2. Физиология дыхания и пранаямы	14
Пранаяма. Связь дыхания с эмоциями и работой ума	14
Праническая физиология различных процессов в теле. Энергообмен.....	16
Бандхи — энергетические плотины нашего тела	19
Значение пранаям и йоги в целом	25
Древние трактаты по йоге о пранаяме.....	27
Что нужно знать о дыхательной системе и правильном дыхании	31
Глава 3. Подготовительные асаны	38
Комплекс Сурьянамаскар	41
17 асан на каждый день.....	58
Йога-нидра и шавасана.....	78
Глава 4. Пранаямы на каждый день	81
Положения тела для пранаям и медитации	82
Основные эффективные и безопасные техники дыхания на каждый день	84

содержание

Очищение энергетических каналов. Нади-шодхана	92
Глава 5. Дополнительные пранаямы, виньяса-пранаямы и медитация	96
Практика дополнительных пранаям	96
Виньяса-пранаямы: дыхательные упражнения в сочетании с движением тела	100
Медитация: возвращение к источнику силы	106
Приложение 1. Центр йоги и саморазвития «Путь к успеху» в Минске	113
Курс «Эффективная Йога»	114
Другие курсы центра «Путь к успеху»	115
Приложение 2. Международный фонд «Искусство Жизни»	117
Шри Шри Рави Шанкар	118
Курс «Искусство Жизни. Часть 1»	119
Контакты фонда «Искусство Жизни» в странах СНГ и в мире	119
Пожелания от автора	124
Об авторе	126