

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	6
Об этой книге и DVD	6
Благодарности.....	7



Часть 1. Основы йоги и аюрведы для будущих мам 11

Глава 1. Йога и рождение новой жизни. Дородовая психология	12
Йога и рождение новой жизни.....	12
Дородовая психология.....	14
Глава 2. Немного о зачатии. Серия асан, способствующих зачатию	16
Глава 3. Рекомендации для занятий йогой во время беременности	19
Что такое асана.....	20
Рекомендации для занятий в зависимости от срока беременности.....	22
Глава 4. Аюрведа и питание. О вегетарианстве	25
Об аюрведе.....	25
О вегетарианстве	27
Доши	35

содержание

Подробнее о периодах беременности.
Аюрведа в помощь при некоторых неприятных
симптомах 44

- Глава 5.** Основы практики. О дыхании,
расслаблении и медитации 49
- Варианты положений для дыхательных
упражнений, медитации и расслабления 49
- Важность дыхания и его влияние
на состояние психики и мыслей 51
- Пранаяма. Эффективные и безопасные
техники дыхания на каждый день 53
- Искусство отдыхать 61
- Медитация как наивысшее проявление
человеческого сознания 71
- Техника простой и доступной медитации
на каждый день 73
- Глава 6.** Влияние занятий йогой
во время беременности на параметры
здоровья матери и ребенка 77



Часть 2. Пассивный способ практики
йоги. Ваше сознание
и движение энергии в теле 87

- Глава 7.** Коротко о движении энергии. Упражнения
для основных суставов 88
- О движении энергии. Чакры 88
- Упражнения для разминки основных суставов
и улучшения их подвижности 89
- Глава 8.** Основной комплекс пассивных асан
с использованием подручных средств 94



**Часть 3. Активный способ
практики йоги
во время беременности 103**

- Глава 9.** Комплекс «Приветствие Солнца»
для беременных 105
Способы выполнения 105
Описание упражнений, их последовательность
и эффект 106
- Глава 10.** Основной комплекс активных асан 114
В положении стоя 114
В положении сидя 124
На боку и спине 130
Расслабление и пранаяма 136



**Часть 4. Восстановление после родов.
Комплекс для подтягивания
мышц живота 137**

- Приложение 1.** Международный фонд
«Искусство Жизни» 153
- Приложение 2.** Центр йоги и успеха в Минске 158
- Об авторе 160