

содержание

Об этой книге	5
Глава 1. Что такое йога	7
Глава 2. Польза йоги при современном образе жизни.....	11
Глава 3. О питании. Аюрведа.....	14
Как и что мы едим	14
О вегетарианстве	17
Доши и питание	25
Глава 4. Асана и пранаяма	34
Связь «дыхание — ум — эмоции — тело».....	35
Основные рекомендации и правила для занятий йогой	36
Техника дыхания на каждый день	40
Глава 5. Искусство отдыхать.....	47
Влияние гун и дош на эффективность отдыха и здоровый сон	47
Положения для дыхательных упражнений, медитаций и расслабления	51
Осознанный отдых и медитация	54
Глава 6. Комплекс «Приветствие солнца»	59
Три способа выполнения.....	60
Введение в практику	61
Глава 7. Общеукрепляющий комплекс асан для женщин.....	76
Разминочный комплекс.....	77
Основной комплекс.....	85

содержание

Глава 8.	Комплекс асан для здоровья позвоночника и суставов	139
	Рекомендации	139
	Основной комплекс.....	140
Приложение 1.	Центр йоги и успеха в Минске	165
Приложение 2.	Международный фонд «Искусство Жизни»	168
Пожелания от автора		174
Об авторе		176