

содержание

Глава 1.	Немного восточной философии	7
	Что такое йога и откуда она взялась	8
	Восемь ступеней йоги	10
	Ой, как много этой йоги!	11
Глава 2.	Правильное питание — основа здоровья	13
	О приготовлении пищи и чистоте помыслов	13
	Получайте от еды удовольствие	16
	Не впадайте в крайности	20
	Мясо	20
	Жиры	23
	Крупы	26
	Молоко и молочные продукты	26
	Витамины	28
	Минералы	32
	Вода	34
	Свинец и алюминий	35
Глава 3.	Типы людей и питание	37
	На первый-второй-третий рассчитайся!	37
	Тест на аюрведическую конституцию	39
	Особенности питания	44
	Тип «вата»	44
	Тип «пита»	46
	Тип «капха»	47
	Временные колебания уровней дош	48
	Внутренние признаки колебаний	48
	Принимаем пищу по погоде	50

Гуны — что это такое?	52
Четыре аюрведических принципа	54
Глава 4. Стратегические продукты для жителей	
средней полосы.....	57
Фрукты и ягоды	57
Овощи.....	58
Зерновые.....	59
Бобовые.....	61
Орехи.....	61
Молочные продукты	62
Напитки	64
Растительные масла	64
Сласти	64
Специи.....	65
Мясо	65
Подведем итоги	67
Глава 5. Голодание.....	69
Чем оно полезно	69
Стоит ли вам голодать.....	70
Готовимся к процедуре	72
Выбираем подходящий вариант.....	73
Методика Поля Брэгга	75
Другие способы голодания	78
Глава 6. Шаткармы — очистительные процедуры.....	80
Нети.....	83
Джала-нетти (промывание носа водой).....	83
Сутра-нетти (очищение носа жгутом)	86
Симхасана	86
Дхаути.....	87
Очищение головы	88

Ватсара-дхаути (проглатывание воздуха)	89
Ваман-дхаути (очищение желудка рвотой)	91
Вастра-дхаути (очищение с помощью матерчатого бинта)	92
Наули	93
Дакшина наули	94
Вама наули	94
Мадхьяма наули	95
Динамическая наули	95
Асаны для пранаям	96
Басти	97
Варисара-дхаути, или шанкхапракшалана	98
Лагху-шанкхапракшалана (облегченный вариант)	104
Капалабхати	104
Ваткрама-капалабхати	106
Вьюткарма-капалабхати	107
Шиткрама-капалабхати	108
Агнисара-крийя, или «дыхание собаки» (облегченный вариант)	108
Тратака	109
Бахиранга тратака	110
Антаранга тратака	111
Глава 7. Пранаяма — дыхательные упражнения	112
Полное йоговское дыхание	113
Очистительное дыхание	115
Дыхание «ха»	116
Дыхание в сочетании с массажем грудной клетки	116
Бандхи	117
Джаландхара-бандха (подбородочный замок)	117
Джаландхара-бандха в положении стоя	118

содержание

Мула-бандха (промежностный замок)	118
Уддияна-бандха (брюшной замок)	120
Агнисара-крия	121
Глава 8. Другие оздоровительные методики	122
Мышечно-суставная гимнастика	122
Сурья намаскар	134
Тибетская омолаживающая гимнастика	140
Приложение	146
Бхуджангасана, или поза кобры	146
Поза Сфинкса	147
Полный вариант бхуджангасаны	148
Шавасана, или поза мертвеца	148
Саламба сарвангасана	151
Упрощенный вариант	152
Вариант посложнее	153
Полный вариант	153
Випарита карани мудра	154
Ширшасана	156
Ваджрасана, или поза молнии	156