

Съдържание

Въведение	3
За тази книга	3
Иконките в тази книга	5
Накъде да тръгнете оттук нататък	6
Глава 1. Йога 101 – какво трябва	
да знаете	7
Разбиране на истинския характер	
на йога	8
В търсене на смисъла – думата „йога“	10
Открийте себе си – дали сте йогин	
(или йогиня)?	12
Помислете върху вариантите – осемте	
основни клона на йога	13
Бхакти йога – йога на отдадеността	13
Гуру йога – йога в посвещение	
на учителя.....	14
Хата йога – йога на физическата	
дисциплина	14
Джнана йога – йога на мъдростта	15
Карма йога – йога на	
трансценденталното действие	16
Мантра йога – йога на могъщия звук	16
Раджа йога – царската йога	17
Тантра йога – йога на	
непрекъснатостта	19
Открийте нишата си – петте	
основни подхода към йога	20

Съдържание

Йога като тренировка	20
Йога като спорт	21
Йога като терапия	22
Йогата като начин на живот	23
Йога като духовна дисциплина	23
Какво е общото между всички подходи към йога	24
Вдъхнете си сила с йога	25
Поддържане на здравето и щастието	26
Открийте какво наистина означава да сте здрави	26
Изцеление вместо лечение	27
Играйте активна роля в грижата за собственото си здраве	27
Следвайте блаженството	29
Реализирайте човешкия си потенциал чрез йога	29
Да балансирате живота си с йога	30
Глава 2. Подготовка преди изпълнението	33
Развиване на правилно отношение	34
Ние не сме направени от каучук!	35
Практикувайте със собствено темпо	36
Забравете за броенето на резултата	37
Без болка няма победа – това не е вярно!	38
Наслаждавайте се на безопасно практикуване на йога	38
Разбиване на мита за перфектната поза	39
Слушайте тялото си	40
Напредвайте бавно, но сигурно	42



Надделяване на функцията над формата чрез Милостивите крайници	44
Подхождайте към упражнението с отворени очи	46
Глава 3. Максимално отпуснати – изящното изкуство на освобождение от стреса	47
Природа на стреса	48
Оправете грешките в начина си на мислене	50
Промяна на лошите навици	51
Освобождение на напрежението в тялото	54
Техники за отпускане, които работят	54
Съвети за успешно отпускане	55
Дълбоко отпускане – поза на трупа	56
Следобедна наслада	58
Вълшебни триъгълници	60
Отпускане преди сън	62
Йогистки сън (йога нидра)	63
Глава 4. Просто обяснение на дишането и движенията	67
Пробийте си път към доброто здраве чрез дишане	68
Висококачествено дишане	69
Отпускане с поемане на дълбок дъх	70
Практикуване на безопасно йогистко дишане	71
Да пожънете резултатите от йогисткото дишане	72
Дишане през носа	73



Съдържание

Механика на йогисткото дишане	74
Диафрагмата и емоциите ви	76
Оценка на пълното йогистко дишане	77
Начало със съсредоточено дишане за начинаещите	82
Направете пауза	82
Модели в йога – дишане и пози	83
Дишане в четири посоки	84
Съчетаване на дъха с движения	85
Глава 5. Препоръчвани практики	89
Начинаещи 1, част 1	91
Поза на трупа	91
Лежейки с издигнати ръце	92
Позата коляно до гърди	93
Обърнато надолу куче	94
Поза на детето	95
Позата на воина	96
Навеждане напред	98
Поза на обърнатия триъгълник	99
С разтворени крака и наведени напред ...	101
Детето каратист	102
Позата на трупа	104
Начинаещи 1, част 2	104
Йогистко изправяне	104
Кобра 2	105
Поза на детето	106
Разтягане на сухожилията	107
Поза глава до коленете	108
Позата на трупа	109
Начинаещи 2, част 1	109
Поза планина	110

IV

Освежаваща серия	111
Половин стол	113
Прави и наведени	114
Балансираща котка	115
Позата на трупа	116
Начинаещи 2, част 2	116
Разтягащи махове с крак	116
Подвижен мост	117
Скакалец 2	118
Позата на детето	120
Разтягане на сухожилията	120
Навеждане от седнало положение	121
Позата на трупа	122
Глава 6. Изготвяне на лична	
програма за йога	123
Забъркване на нови упражнения	
с класическата формула	124
Фестивал на позите – 30 до 60	
минутните общи програми	126
Настройване	128
Загрявка	129
Пози в изправено положение	132
Балансиращи пози (по избор)	134
Почивка	136
Корем	136
Компенсиране и подготовка	137
Обръщане (по избор)	138
Компенсация за обръщанията	
и подготовка за наклони назад	140
Изпъквания назад	141
Компенсиране за изпъкванията назад	142

Съдържание	
Подготовка за навеждане напред	143
Навеждане напред	145
Компенсирание за навежданията напред ..	146
Подготовка за усукване	147
Усуквания	147
Компенсация за усукванията	148
Отпускане	149
Извличане на максималното от малкото – 15-минутна програма	150
Цялостно тонизиране	151
Подготовка за медитация и йогистко дишане	152
Удовлетворяване на апетита за едно бързо 5-минутно занимание	153

VI