

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ: ЙОГА В НАШЕЙ ЖИЗНИ	7
Путь к совершенству	7
Энергия жизни	9
 ГЛАВА 1. ПРИСТУПАЕМ К ЗАНЯТИЯМ	11
Как организовать занятие	12
Как выполнять упражнения	12
Полезные рекомендации	13
Особые предупреждения	14
Йога и питание	14
 ГЛАВА 2. ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ..	17
Разминочный комплекс	17
Общеукрепляющий комплекс	24
Дыхательная гимнастика	27
<i>Дыхание животом</i>	28
<i>Полное дыхание йогов</i>	29
Расслабление и медитация	30
<i>Техника полного расслабления</i> ...	30
<i>Медитация «Я люблю тебя»</i>	31
 ГЛАВА 3. УКРЕПЛЯЕМ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ...	35
Как справиться с тревожностью	35
<i>Чем поможет йога</i>	36
<i>Советы на каждый день</i>	37
<i>Комплекс упражнений от тревожности</i>	38
Как избавиться от хронической усталости	44
<i>Чем поможет йога</i>	45
<i>Советы на каждый день</i>	46
<i>Комплекс упражнений при синдроме хронической усталости</i>	46
Депрессия	53
<i>Чем поможет йога</i>	54
<i>Советы на каждый день</i>	55
<i>Комплекс упражнений при депрессии</i>	56
Бессонница	64
<i>Чем поможет йога</i>	65
<i>Советы на каждый день</i>	66
<i>Комплекс упражнений при бессоннице</i>	66
 ГЛАВА 4. СНИМАЕМ БОЛЬ	76
Боли различного происхождения ...	76
<i>Чем поможет йога</i>	76
<i>Советы на каждый день</i>	78
<i>Комплекс упражнений, помогающих снять боль</i>	78
Головные боли	86
<i>Чем поможет йога</i>	87
<i>Советы на каждый день</i>	88
<i>Комплекс упражнений при головной боли</i>	89
 ГЛАВА 5. ЛЕЧИМ СПИНУ И СУСТАВЫ	95
Болезни позвоночника	95
<i>Чем поможет йога</i>	96
<i>Советы на каждый день</i>	97
<i>Комплекс упражнений при болях в спине</i>	98
Артрит	102
<i>Чем поможет йога</i>	103

Советы на каждый день	104	Комплекс упражнений	
Комплекс упражнений		при климаксе	147
при артрите	105		
Комплекс самомассажа	109		
ГЛАВА 6.		ГЛАВА 10.	
ТРЕНИРУЕМ СЕРДЕЧНО-		РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ	
СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ	111	БЕСПЛОДИЯ	154
Чем поможет йога	112	Чем поможет йога	154
Советы на каждый день	113	Советы на каждый день	155
Комплекс упражнений		Комплекс упражнений	
при заболеваниях сердца	114	при бесплодии	155
ГЛАВА 7.		ГЛАВА 11.	
ПОМОГАЕМ ЛЕГКИМ	122	СБРАСЫВАЕМ ЛИШНИЕ	
Чем поможет йога	122	КИЛОГРАММЫ	164
Советы на каждый день	123	Чем поможет йога	165
Комплекс упражнений		Советы на каждый день	166
при хронических болезнях		Комплекс упражнений,	
легких	124	помогающих похудеть	166
ГЛАВА 8.		ГЛАВА 12.	
СПРАВЛЯЕМСЯ С ДИАБЕТОМ	131	ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ВРЕДНЫХ	
Чем поможет йога	131	ПРИВЫЧЕК	174
Советы на каждый день	132	Чем поможет йога	175
Комплекс упражнений		Советы на каждый день	176
при диабете	133	Комплекс упражнений,	
		помогающих избавиться	
		от вредных привычек	177
ГЛАВА 9.		ПРИЛОЖЕНИЕ.	
ОБЛЕГЧАЕМ ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ		ЗАНИМАЕМСЯ, НЕ ВСТАВАЯ	
СИНДРОМ И КЛИМАКС	140	СО СТУЛА ИЛИ С КРОВАТИ	184
Чем поможет йога	141		
Советы на каждый день	142		
Комплекс упражнений при ПМС	142	АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	189