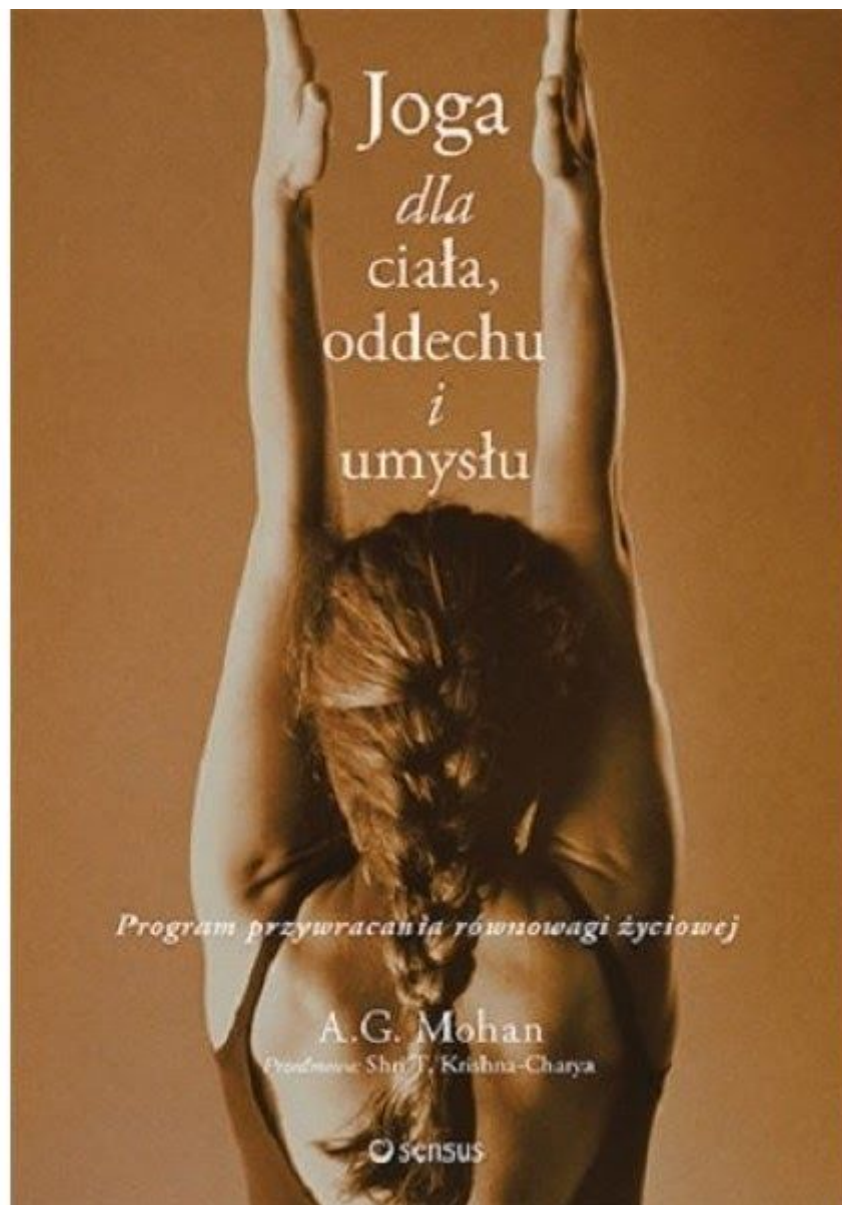


## SPIS TREŚCI



Joga dla ciała, oddechu i umysłu - A. G. Mohan

Dostępna tutaj:

<https://www.acusmed.pl/sklep/ksiazki-dla-fizjoterapeutow/joga-dla-ciala-oddechu-i-umyslu/>

**Słowo wstępne zespołu redakcyjnego**  
**Przedmowa autorstwa Śri T. Krishnamacharyi**  
**Przedmowa (przełożona z sanskrytu)**  
**Słowo wstępne od autora**

**1. Joga i reintegracja osobista**

Dlaczego zmierzając do reintegracji osobistej, warto skupić się na jodze?

Spojrzenie na reintegrację osobistą przez pryzmat jogi

Istota problemu: umysł, czyli źródło błędnego postrzegania

Rozwiązanie: praktyka jogi

Różne aspekty reintegracji osobistej

**2. Asana - rola ciała w reintegracji osobistej**

Podstawowe zasady praktyki asan służącej reintegracji

Wskazówki związane z praktyką

Wprowadzanie zasad w życie

**3. Asany**

Spis asan

1. Samasthiti (pozycja stojąca)
2. Parśwa uttanasana (asymetryczny skłon w przód)
3. Uttanasana (skłon w przód na stojąco)
4. Ardha uttanasana (półskłon w przód)
5. Ardha utkatasana (pozycja krzesła)
6. Utthita trikonasana (pozycja trójkąta)
7. Wirabhadrasana (pozycja wojownika)
8. Adho mukha śwanasana (pozycja psa głową w dół)
9. Sukhasana (pozycja siadu skrzyżnego)
10. Wadźrasana (pozycja pioruna)
11. Paścimottanasana (skłon w przód na siedząco)
12. Maha mudra asana
13. Dwipada pitham (pozycja stołu)
14. Urdhwa prasarita padasana (unoszenie nóg)
15. Czakrawakasana (klęk podparty)
16. Bhudźangasana (pozycja kobry)
17. Śalabhasana (pozycja świerszcza)
18. Dźathara pariwritti (skręt na leżąco)
19. Apanasana (kolana przyciągnięte do klatki piersiowej)

## 20. Śawasana (pozycja martwego ciała)

### **4. Wiparita karani - inwersja**

Filozofia związana z inwersją

Psychologia inwersji

Koncepcja inwersji

Praktyczne aspekty inwersji

1. Wiparita karani
2. Salamba sarwagasana (pozycja świecy)
3. Salamba śirszasana (stanie na głowie)

### **5. Winjasa krama - układanie ciągów asan i dopasowywanie charakteru takich sekwencji do indywidualnych potrzeb adeptów**

Znaczenie winjasa kramy

1. Przygotowanie
2. Równoważenie pozycji
3. Odpoczynek
4. Kończenie sesji

Tworzenie sekwencji dopasowanej do indywidualnych potrzeb

Czynniki mające wpływ na planowanie sekwencji

### **6. Pranajama - rola oddechu w reintegracji osobistej**

Usuwanie nieczystości

Świadome oddychanie

Natura oddechu

Charakterystyka prawidłowo wykonywanej pranajamy

Wymagania fizyczne związane z praktyką pranajamy

Ogólne wskazówki dotyczące praktyki pranajamy

Ostrzeżenia

Bandhy

Łączenie pranajamy z wydawaniem dźwięku

### **7. Medytacja**

Proces medytacji

Warunki wstępne

Etapy medytacji

Dodatkowe uwagi na temat medytacji)

## **8. Terapia jogą**

Tradycyjne spojrzenie na zdrowie i choroby przez pryzmat jogi

Terapia jogą: leczenie bez wykorzystania medykamentów i zabiegi wykonywane bez użycia narzędzi

Terapia jogą: zindywidualizowane podejście

Jogiczne podejście do procesu przywracania równowagi

Zasady związane z diagnostyką w terapii jogą

Ogólne wskazówki związane z praktykowaniem terapii jogą

Obowiązki nauczyciela i terapeuty

Wskazówki praktyczne związane ze stosowaniem terapii jogą

Dwa przykłady zastosowania terapii jogą

Uwagi końcowe: błędy popełniane podczas terapii jogą

## **Posłowie**

### **O autorze**