

Sadržaj

Predgovor	xi
Uvod	1
O knjizi	1
Konvencije u knjizi.....	2
Šta ne morate čitati.....	2
Neobavezne pretpostavke.....	3
Kako je knjiga organizovana.....	3
Sličice korišćene u knjizi.....	5
Odakle početi	6
Deo I: U susret jogi	7
Poglavlje 1: Osnovni pojmovi o jogi: šta treba da znate	9
Pravi smisao joge.....	9
Razmotrite mogućnosti: osam glavnih grana joge	11
Otkrijte gde se uklapate: tri osnovna kvaliteta.....	15
Odaberite svoj sistem: pet osnovnih pristupa jogi	15
Najvažniji stilovi Hatha joge.....	18
Ojačajte pomoću joge.....	20
Uviđanje ljudskih potencijala pomoću joge	21
Uravnotežavanje života pomoću joge.....	22
Poglavlje 2: Priprema, pozor, joga!	23
Joga u toku – ne uznemiravaj!.....	24
Bežanje sa časova.....	30
Biti posvećen jogi ili jogini.....	31
Odvojite vreme za jogu	32
Da li jesti pre upražnjavanja joge.....	32
Dnevnik joge	32
Deo II: Priprema za vežbe	33
Poglavlje 3: Završne pripreme	35
Izgrađivanje pravilnog stava	35
Uživajte u bezbednim i korisnim vežbama joge.....	38

**Poglavlje 4: Opušteni kao nedeljno jutro:
umetnost oslobađanja od stresa 43**

Priroda stresa.....	43
Uspešne tehnike opuštanja	46
Joga spavanje (joga Nidra).....	51

Poglavlje 5: Disanje i kretanje – na lak način..... 53

Disanjem do dobrog zdravlja	53
Mehanika joga disanja.....	58
Partneri u jogi: disanje i telesni stavovi.....	62
Zvuci joga disanja	67
Vežbajte kontrolu daha na tradicionalan način.....	68

Deo III: Stavovi za održavanje dobrog zdravlja 73

Poglavlje 6: Šta raditi i kada – značaj planiranja 75

Ne vežbajte stihijski.....	75
Pripremite se za vežbanje – zagrevanje.....	77
Spremite se da odaberete glavne stavove.....	91
Vratite se na početak s vežbama kompenzacije	91
Odmor i opuštanje.....	95

Poglavlje 7: Sedenje na lak način 101

Smisao stavova.....	102
Probajte sedeće stavove.....	103

Poglavlje 8: Ispravite se 111

Ko su ta dvonožna bića?	111
Uspravno stajanje	112
Isprobajte mogućnosti	113

Poglavlje 9: Stabilni kao hrast: veština održavanja ravnoteže 125

Koreni stavova	125
Stavovi uravnotežavanja za elegantnu snagu	126

Poglavlje 10: Trbušasta snaga 133

Stomak – kompanija koja radi punom parom	134
Razmrdajte stomadne mišiće	134

Poglavlje 11: Posmatrajte svet naopačke 139

Usredsredite se na stavove inverzije	140
--	-----

Poglavlje 12: Savij se da bi se uspravio 149

Ojačajte (i upoznajte) kičmu	149
Savijte se unazad.....	150
Savijanje postrance	157
Savijanje unapred	159

Poglavlje 13: Prednost uvrnutosti	165
Uvrnuti na pravi način.....	165
Počnite s jednostavnim uvijanjinama za pogurena leđa.....	166
Poglavlje 14: Dinamički stav: pozdrav Suncu	173
Koristi od pozdrava Suncu	173
Pokrenite solarnu moć joge.....	174
Poglavlje 15: Preporučeni planovi vežbi.....	179
Počnimo od početka.....	180
Nakon početka.....	197
Deo IV: Kreativna joga.....	199
Poglavlje 16: Napravite sopstveni plan vežbi	201
Kreativni program vežbanja pomoću klasične formule.....	202
Uživajte u gozbi od stavova: od 30 do 60 minuta vežbanja za opšte poboljšanje.....	203
Maksimalno od minimalnog: 15-minutno vežbanje	215
Zadovoljite želju za brzim okrepljenjem petominutnim vežbanjem.....	216
Poglavlje 17: Jednostavna pomagala – zašto i kako se koriste.....	217
Prednosti i mane pomagala	218
Kućni lov na pomagala	218
Kako kupiti odgovarajuća pomagala?	220
Mačke u džaku.....	224
Deo V: Joga kao način života.....	225
Poglavlje 18: Joga tokom čitavog dana	227
Živeti jogu	227
Otkrijte svoju pravu prirodu na putu ka višem nivou postojanja	233
Ka osmodelnoj stazi	234
Vežbajte samodisciplinu po jogi.....	239
Poglavlje 19: U krevetu s jogom	243
Delite energiju sa univerzumom	243
Zdravi stavovi o seksu	245
Vrednost seksualnog izražavanja kroz prizmu joge.....	246
Jačanje vitalnosti pomoću vežbi za genitalni deo	247
Poglavlje 20: Meditacija i viši nivo joge	251
Igrajte se koncentracije.....	252
Upražnjavanje meditacije	254
Ka ekstazi	265
Dosegnite prosvetljenost.....	266

Poglavlje 21: Joga u posebnim situacijama..... 267

Sprijateljite leđa i jogu.....	267
Joga za vreme trudnoće.....	280
Joga, menstruacija i PMS.....	284
Joga u srednjim godinama i u starosti.....	284
Upoznavanje dece s jogom.....	285

Deo VI: Sve same desetke 287

Poglavlje 22: Deset saveta za kvalitetno vežbanje joge..... 289

Razumeti jogu.....	289
Jasno utvrdite ciljeve i potrebe.....	290
Posvetite se napretku.....	290
Budite strpljivi.....	290
Negujte dobre navike od samog početka.....	290
Raznovrsnost kao lek protiv dosade.....	291
Neka svesnost i disanje budu vaši saveznici.....	291
Radite najbolje što znate i ne brinite o ostalom.....	291
Dajte reč svom telu.....	291
Delite jogu s drugima.....	292

Poglavlje 23: Deset dobrih razloga za upražnjavanje joge 293

Joga pomaže da održite, povratite ili poboljšate zdravlje.....	293
Joga vas čini fizički spremnim i punim energije.....	294
Joga uravnotežava um.....	294
Joga je moćan pomoćnik u ličnom napretku.....	294
Joga je sveobuhvatna i objedinjujuća.....	294
Joga pomaže da dovedete u sklad odnose s drugima.....	295
Joga razvija svesnost.....	295
Jogu možete kombinovati s drugim disciplinama.....	295
Joga je laka i pogodna.....	295
Joga oslobađa.....	296

Dodatak: Dodatni izvori informacija o jogi 297

Indeks 309