

SPIS TREŚCI

WSTĘP.	9
JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI.	13
ROZDZIAŁ I W JAKI SPOSÓB JOGA	
USPRAWNIA ELASTYCZNOŚĆ CIAŁA	17
ROZDZIAŁ 2: PODSTAWOWE POZYCJE	39
ROZDZIAŁ 3 POZYCJE SPRZYJAJĄCE	
GŁĘBSZEMU ROZCIĄGNIĘCIU CIAŁA	73
ROZDZIAŁ 4: POZYCJE ŁAGODZĄCE BÓL	99
ROZDZIAŁ 5: SEKWENCJE	125
ŹRÓDŁA	191
BIBLIOGRAFIA	193
INDEKS.	195
PODZIĘKOWANIA	199
O AUTORCE	201