

SPIS TREŚCI

Czym jest joga? · 5 Jak korzystać z tej książki? · 7

Lekcja 1 · 9

Praktyka · 11

Praktyka 1 — tablice z ilustracjami · 21

Lekcja 2 · 29

Praktyka · 31

Praktyka 2 — tablice z ilustracjami · 39

Lekcja 3 · 49

Praktyka · 50

Praktyka 3 — tablice z ilustracjami · 59

Lekcja 4 · 67

Praktyka · 68

Praktyka 4 — tablice z ilustracjami · 78

Lekcja 5 · 87

Praktyka · 88

Praktyka 5 — tablice z ilustracjami · 97

Lekcja 6 · 107

Praktyka · 110

Praktyka 6 — tablice z ilustracjami · 119

Lekcja 7 · 129

Praktyka · 131

Praktyka 7 — tablice z ilustracjami · 139

Lekcja 8 · 149

Praktyka · 151

Praktyka 8 — tablice z ilustracjami · 159

Dodatkowe materiały o oddechu i praktyce mulabandhy · 169

Spis asan · 170

Autorzy i jak się z nimi skontaktować? · 171