

SPIS TREŚCI

O Kursie Samorealizacji Stowarzyszenia „Ananda”	11
Pomoc dla uczniów	12
Przedmowa	13
Wskazówki dotyczące nauki	18
Słowo wstępne autora	20
 KROK PIERWSZY – HISTORIA JOGI 21	
I. Filozofia – Historia jogi	23
II. Postawy jogi – Ważne wskazówki. <i>Sasamgasana, Bhudžangasana, Utkatasana</i>	31
III. Oddychanie – <i>Sawasana</i>	38
IV. Wykonywanie ćwiczeń	40
V. Zdrowie – Bezsennaść, Część I	41
VI. Dieta – Bezsennaść, Część II	43
VII. Medytacja	44
 KROK DRUGI – ŚCIEŻKI JOGI 47	
I. Filozofia – Ścieżki jogi	49
II. Postawy jogi – Podstawowe zasady i ćwiczenia. <i>Wrikasana, Czandrasana, Trikonasana, Paścimottanasana, Halasana</i>	57
III. Oddychanie	66
IV. Wykonywanie ćwiczeń	69
V. Zdrowie – Integracja kontra dezintegracja	70
VI. Dieta	73
VII. Medytacja	75
 KROK TRZECI – ASZTANGA JOGA PATAŃDŻALEGO 79	
I. Filozofia – <i>Asztanga joga</i> Patańdżalego: Ścieżka złożona z ośmiu części .	81
II. Postawy jogi – <i>Sawasana, Paścimottanasana</i>	87
III. Oddychanie – Pełny Oddech Jógiczny	91
IV. Wykonywanie ćwiczeń	95

V. Zdrowie – Nadciśnienie i nerwowość	96
VI. Dieta	98
VII. Medytacja	102
 KROK CZWARTY – JAMA 107	
I. Filozofia – <i>Jama</i>	109
II. Postawy jogi – <i>Wrikasana</i> , <i>Padahastasana</i> , Wygięcie Do Tyłu, <i>Džanuśirasana</i> , <i>Dhanurasana</i>	125
III. Oddychanie – <i>Sitkami</i>	132
IV. Wykonywanie ćwiczeń	133
V. Zdrowie – Przewlekłe zmęczenie	134
VI. Dieta	136
VII. Medytacja	139
 KROK PIĄTY – NIJAMA 143	
I. Filozofia – <i>Nijama</i>	145
II. Postawy jogi – <i>Ardha-Dhanurasana</i> , Pozycja „V”, <i>Karnapidasana</i> , <i>Czakrasana</i> , <i>Simbasana</i>	153
III. Oddychanie – Oddech Naprzemienny	164
IV. Wykonywanie ćwiczeń	166
V. Zdrowie – Problemy oddechowe	167
VI. Dieta – Poszczenie	171
VII. Medytacja – Nadświadomość	174
 KROK SZÓSTY – ŻYCIE JEST POLEM BITWY 179	
I. Filozofia – Życie jest polem bitwy	181
II. Postawy jogi – <i>Pawanamuktasana</i> , <i>Bandha Uddijana</i> , <i>Ardha-Majurasana</i> , <i>Wadźrasana</i>	185
III. Oddychanie	191
IV. Wykonywanie ćwiczeń	193
V. Zdrowie – Choroby żołądka	196
VI. Dieta	199
VII. Medytacja – Podnoszenie wewnętrznej energii	204
 KROK SIÓDMY – AFIRMACJE. CZĘŚĆ I 209	
I. Filozofia – Afirmacje, Część I	211
II. Postawy jogi – <i>Sasamgasana</i> , <i>Supta-Wadźrasana</i> , <i>Wiparita Karani</i>	219
III. Oddychanie	226
IV. Wykonywanie ćwiczeń	228
V. Zdrowie – Problemy z nadwagą	229
VI. Dieta	231

VII. Medytacja – Medytacja o żywiołach	235
KROK ÓSMY – AFIRMACJE. CZĘŚĆ II	247
I. Filozofia – Afirmacje, Część II	249
II. Postawy jogi – Pozycje siedzące: <i>Siddhasana, Padmasana,</i> <i>Ardha-Padmasana, Sukhasana</i>	259
III. Oddychanie	268
IV. Wykonywanie ćwiczeń	270
V. Zdrowie	271
VI. Dieta	273
VII. Medytacja – Modlitwa, śpiew, <i>džapa</i> i <i>mantra</i>	276
KROK DZIEWIĄTY – ENERGIA I ZASILANIE ENERGIĄ	287
I. Filozofia – Energia i zasilanie energią	289
II. Postawy jogi – <i>Supta-Wadźrasana, Ardha-Salabhasana,</i> <i>Ardha-Matsjendrasana, Ardha-Dhanurasana, Garudasana</i>	300
III. Oddychanie – <i>Pranajama Kapalabhati</i>	307
IV. Wykonywanie ćwiczeń	309
V. Zdrowie – Krążenie i krew	310
VI. Dieta – Prostota we wszystkich rzeczach	311
VII. Medytacja – Koncentracja	314
KROK DZIESIĄTY – MAGNETYZM	325
I. Filozofia – Magnetyzm	327
II. Postawy jogi – <i>Parwatasana, Salabhasana, Matsjasana,</i> <i>Joga Mudra, Dhanurasana</i>	340
III. Oddychanie	347
IV. Wykonywanie ćwiczeń	348
V. Zdrowie – Problemy seksualne	349
VI. Dieta	353
VII. Medytacja – A. Krótki opis techniki <i>Hong-Sau</i>	357
B. Magnetyzm	361
KROK JEDENASTY – GURU	365
I. Filozofia – Guru	367
II. Postawy jogi – Pozycje odwrócone: <i>Sarvangasana, Sethu Bandhasana,</i> <i>Śirszasana</i>	373
III. Oddychanie – <i>Pranajama Sitali</i>	381
IV. Wykonywanie ćwiczeń	383
V. Zdrowie – Bóle głowy	384
VI. Dieta	387

VII. Medytacja	390
KROK DWUNASTY – ANALIZA JOGI. CZĘŚĆ I	395
I. Filozofia – Analiza jogi, Część I	397
II. Postawy jogi – Pozycje zaawansowane: <i>Nauli, Majurasana</i>	411
III. Oddychanie – <i>Pranajama Surja Bedha</i>	414
IV. Wykonywanie ćwiczeń	416
V. Zdrowie – Oczy, uszy i zęby	418
VI. Dieta	421
VII. Medytacja – Nastawienie	425
KROK TRZYNASTY – ANALIZA JOGI. CZĘŚĆ II	435
I. Filozofia – Analiza jogi, Część II	437
II. Postawy jogi – <i>Mudra Keczari, Mudra Aświni, Bandha Dżalandhara,</i> <i>Bandha Dźiwha</i>	458
III. Oddychanie – <i>Bandha Dżalandhara, Pranajama Udždżaji</i>	461
IV. Wykonywanie ćwiczeń	463
V. Zdrowie – Nogi i stopy	464
VI. Dieta	466
VII. Medytacja – Nastawienie (ciąg dalszy)	469
KROK CZTERNASTY – JOGICZNY SCHEMAT ŻYCIA	475
I. Filozofia – Jógiczny schemat życia	477
II. Postawy jogi	495
III. Oddychanie	498
IV. Wykonywanie ćwiczeń	499
V. Zdrowie	500
VI. Dieta – Dieta służąca medytacji	506
VII. Medytacja – Oznaki postępu duchowego	508
Pożegnanie z uczniem	516
O autorze	517
Indeks cytatów z Biblii	518
Indeks przepisów kulinarnych	519
Indeks ogólny	520
Przegląd tematów	536