

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες	3
Περιεχόμενα	5
Πρόλογος	7
Εισαγωγή	9
Μέρος 1ο Φιλοσοφία	11
00. Η Αρχή και το Τέλος	12
01. Το Ασκητικό Πνεύμα των Ελλήνων	17
02. Ο Κήπος της Γιόγκα	22
03. Ο Δάσκαλος ο Μαθητής και η Μαθητεία	30
04. Η Φιλοσοφία της Ολότητας	38
Μέρος 2ο Διαλογισμός	49
05. Η Μυστική Ανατομία	50
06. Η Εναρμόνιση των Δονήσεων	64
07. Βαθιά Χαλάρωση & Διαλογισμός	77
08. Ο Κύκλος της Αναπνοής	90
Μέρος 3ο Πρακτική	107
09. Η αυτοθεραπευτική διατασιολογία	108
10. Η γλώσσα των άσanas	124
11. Οι όρθιες άσanas 001-011	140
12. Οι άσanas ισορροπίας 012-017	162
13. Οι στηρίξεις στα χέρια 018-025	176
14. Οι υπερεκτάσεις κορμού 026-032	195
15. Οι ανεστραμμένες άσanas 033-038	210
16. Οι ύπτιες άσanas 039-045	223
17. Οι καθιστές άσanas 046-060	238
18. Οι συνδυασμοί των άσanas	281
19. Οι συνεργασίες στις άσanas	317
20. Πηγές, Παραπομπές	330
Βιογραφικό Σημείωμα	347