

Περιεχόμενα

	Πρόλογος Αγγλικής Έκδοσης	xi
	Ευχαριστίες	xi
	Εισαγωγή.....	xix
[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1]	Η τέχνη και πρακτική της Hatha Yoga	1
	Οι ρίζες της Yoga	3
	Αντλώντας τα μέγιστα από την προπόνηση με Yoga.....	14
	Μαθαίνοντας Διαλογισμό	24
	Χρησιμοποιώντας τις ασάνας του βιβλίου.....	30
[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2]	Όρθριες στάσεις	31
	Βουνό	32
	Σκύλος που κοιτάζει κάτω	34
	Πλευρική γωνία με έκταση.....	36
	Τρίγωνο	38
	Πολεμιστής II	40
	Προβολή σε Ημισέληνο.....	42
	Πολεμιστής I	44
	Περιστροφική πλευρική γωνία με έκταση	46
	Τρίγωνο με περιστροφή	48
	Καρέκλα.....	50
	Έντονο άνοιγμα ποδιών σε όρθια θέση	52
	Ακτίνα.....	54
	Ταπεινός πολεμιστής	56
	Έντονο πλαϊνό τέντωμα.....	58
[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3]	Στάσεις Ισορροπίας.....	61
	Αετός	62
	Δέντρο	64

	Στήριξη στα δάχτυλα του ποδιού	66
	Βάρκα	68
	Περιστροφική Ημισέληνος	70
	Πόδι σε έκταση από όρθια θέση.....	72
	Πολεμιστής ΙΙ.....	74
	Χορεύτρια.....	76
	Ημισέληνος.....	78
[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4]	Στάσεις ισορροπίας στα χέρια	81
	Επικλινές επίπεδο	82
	Πλευρικό κεκλιμένο επίπεδο	84
	Γερανός.....	86
	Παγώνι	88
	Ραβδί με τέσσερα άκρα	90
[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5]	Αντίστροφες Στάσεις.....	93
	Στήριξη στους ώμους	94
	Αλέτρι.....	96
	Πόδια ψηλά στον τοίχο	98
	Στήριξη στο κεφάλι.....	100
[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6]	Στάσεις με κάμψεις προς τα πίσω	103
	Κόμπρα.....	104
	Σκύλος που κοιτάζει πάνω.....	106
	Καμήλα.....	108
	Γέφυρα	110
	Τόξο	112
	Ακρίδα.....	114
	Τόξο που κοιτάζει πάνω	116
	Ψάρι.....	118
	Γάτα - Αγελάδα.....	120
	Περιστερί.....	122
[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7]	Περιστροφικές στάσεις.....	125
	Απαλή περιστροφή σπονδυλικής στήλης	126
	Κεκλιμένη περιστροφή σπονδυλικής στήλης.....	128
	Απλή καθιστή περιστροφή	130
	Μισός λωτός με “δεμένη” περιστροφή.....	132
	Καθιστή περιστροφή σπονδυλικής στήλης Ι.....	134
	Καθιστή περιστροφή σπονδυλικής στήλης ΙΙ	136

[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8]	Μπροστινές κάμψεις	139
	Καθιστή μπροστινή κάμψη.....	140
	Όρθια μπροστινή κάμψη.....	142
	Μπροστινή κάμψη με το κεφάλι στο γόνατο	144
	Περιστροφική μπροστινή κάμψη και το κεφάλι στο γόνατο	146
	Ανοιχτή γωνία	148
	Πλευρική ανοιχτή γωνία.....	150
	Έντονο τέντωμα τριών άκρων.....	152
	Γιρλάντα	154
	Ανοίγματα	156
[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9]	Καθιστές στάσεις.....	159
	Λωτός	160
	Κοιτώντας προς τα μέσα	162
	Κούνημα μωρού	164
	Ήρωας.....	166
	Γονατιστή θέση.....	168
	Λιοντάρι	170
	Πρόσωπο αγελάδας	172
	Στάση ραβδί	174
	Yoga στάση σφραγίδα	176
	Ερωδιός.....	178
	Σοφός	180
[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10]	Στάσεις με κλίση προς τα πίσω και καθαρωτικές	183
	Γόνατα στο στήθος.....	184
	Κεκλιμένος ήρωας.....	186
	Κεκλιμένο μεγάλο δάχτυλο	188
	Κεκλιμένη δεμένη γωνία.....	190
	Κεκλιμένη περιστροφή σπονδυλικής στήλης με ανοιχτά πόδια	192
	Υποστηριζόμενη γέφυρα	194
	Ήρωας με υποστήριξη.....	196
	Στάση παιδιού	198
	Στάση νεκρού	200
[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11]	Hatha Yoga επαναλήψεις	203
	Απαλή Yoga I	204
	Απαλή Yoga II.....	205

Yoga για ευλυγισία I	206
Yoga για ευλυγισία II.....	208
Βινιάσα Yoga I	209
Βινιάσα Yoga II	210
Βινιάσα Yoga III.....	212
Χαιρετισμός στον ήλιο I	214
Χαιρετισμός στον ήλιο II	215
Χαιρετισμός στη σελήνη I.....	216
Χαιρετισμός στη σελήνη II	218
Βιβλιογραφία.....	221
Ευρετήριο ασάνας	223
Ευρετήριο σανσκριτικής γλώσσας.....	231
Οι συγγραφείς.....	235