

Spis treści

Wstęp	6	
 Rozdział I		
Znaczenie pracy wewnętrznej w radzeniu sobie ze stresem	9	
 Rozdział II		
Zalecenia i wskazówki dla kobiet w ciąży dotyczące praktykowania jogi	15	
 Rozdział III		
Podział ćwiczeń (asan)	23	
 Rozdział IV		
W kontakcie z samą sobą. Świadomość ciała, emocji i umysłu	75	
 Rozdział V		
Ścieżka samodoskonalenia adepta jogi	81	
 Rozdział VI		
O medytacji	87	
 Bibliografia		97