

СОДЕРЖАНИЕ

Приветствие	10
Введение.....	11
Авторы о себе, о смыслах и о сути.....	11
Цели книги.....	19
Методы йога-терапии	22
Благодарности	25
Условные обозначения и пояснения.....	27
Структура книги.....	27
Приступая к чтению.....	28
Часть I. МЕТОДЫ ЙОГА-ТЕРАПИИ	
Глава 1.1. Методы йоги	35
Асаны. Применение асан для различных типов дош	35
Техника дыхания и пранаяма	42
Брюшное дыхание. Полное йоговское дыхание	43
Удджайи пранаяма (Дыхание Удджайи).....	47
Капалабхати и агнисар крийя	51
Нади шодхана пранаяма.....	55
Сурья бхедана пранаяма.....	57
Бхастрика пранаяма.....	58
Шитали (ситали) пранаяма	61
Каки мудра пранаяма.....	62

Бхрамари пранаяма	63
Рекомендации по безопасному выполнению практики	65
Глава 1.2. Методы аюрведы	71
Осознание и действие	71
Режим.	73
Питание	79
Диета для различного вида дош	87
Несколько слов о голодании	91
Очистительная терапия.	92
Траволечение	96
Сама и нирама доши	97
Воздействие на капху	99
Воздействие на питту	101
Воздействие на вату.	103
Способы применения трав.	105
Лечение драгоценными камнями и минералами	108
Часть II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЙОГА-ТЕРАПИЯ.	117
Глава 2.1. Позвоночник.	121
Строение позвоночника	121
Глава 2.2. Заболевания позвоночника:	
Грыжи межпозвоночных дисков, остеохондроз, мышечные блокады	129
Грыжи межпозвоночных дисков (МПД)	129
Остеохондроз и грыжи межпозвоночных дисков	130
Мифы и реальность	135
Боли в спине	136
Миофасциальный синдром и мышечная блокада	138
Лечение	139
Упражнения к главе 2.2	147
Минимальная программа для ежедневной практики	170

Глава 2.3. Суставы	173
Строение сустава	173
Заболевания суставов: артриты, артрозы	175
Принцип лечения — движение	179
Упражнения к главе 2.3	186
Упражнения для пальцев рук, кистей, локтей, предплечий и плечевого пояса	187
Упражнения на область предплечий и плечевого пояса	192
Упражнения для разработки суставов: тазобедренных, коленных и голеностопных	198
Глава 2.4. Сколиоз	216
Внешние признаки сколиоза	220
Лечение сколиоза	223
Упражнения к главе 2.4	230
Глава 2.5. Упражнения с пропсами	247
Упражнения с мячом	247
Упражнения с кирпичом	251
Упражнения со стулом	252
Глава 2.6. Лечение ожирения и нормализация обмена веществ	255
Режим дня при лечении ожирения	259
Применение аюрведических процедур и препаратов для снижения избыточной массы тела	263
Отношение к себе	264
Упражнения к главе 2.6	268
Глава 2.7. Омоложение и увеличение продолжительности жизни	282
История йога-терапии	295
Часть III. ЙОГА-ТЕРАПИЯ: ТРИ ИСТОЧНИКА, ТРИ СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ	293
История йога-терапии	295

Глава 3.1. Йога как основа для йога-терапии	299
Йога	299
Гуны материальной природы	302
Аштанга йога, Хатха йога и другие виды йоги	304
Асана	309
Строение тонкого тела человека	312
Подъем кундалини шакти (энергии жизни)	317
Дыхание и пранаяма	318
Бандхи	326
Мудры	329
Пратьяхара	332
Самьяма	336
Мантры	341
Янтры, дришти и траката	344
Глава 3.2. Аюрведа — составная часть йога-терапии	351
Первоэлементы и доши	351
Причины возникновения заболеваний	354
Дхату и коши	360
Здоровье и заболевания	362
Определение индивидуальной конституции.	
Пракрити и викрити	368
Глава 3.3. Джьотиш	378
Характеристики планет по дошам	380
Заключение	389
Приложение 1. Список техник и асан,	
приведенных в книге	391
Приложение 2. Список терминов	394
Литература	403
Тренинги и семинары	407