

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
-------------------	---

Часть 1

ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИДЯЧЕЙ РАБОТОЙ: РАБОТА БЕЗ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ	6
--	---

СПИНА И ПОЗВОНОЧНИК	7
---------------------------	---

Предварительное растягивание ног	11
Кобра	17
Лук	22
Полный перекрут	25
Плуг	30

НОГИ	36
------------	----

Ножной замок	38
Попеременное растягивание ног	41
Полное растягивание ног	45
Четвереньки	48

КОЛЕНИ, ЛОДЫЖКИ И СТУПНИ	50
--------------------------------	----

Поворот на пальцах ног	52
Растягивание коленей и бедер	55
Наклон назад	57
Позы лотоса	60

РАЗЛИЧНЫЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ УЧАСТКОВ ТЕЛА, РЕДКО ПОДВЕРГАЕМЫХ ВОЗДЕЙСТВИЮ УПРАЖНЕНИЙ	65
--	----

Упражнение для локтей	65
Подъем плеч	66
Вращение шеи	67
Упражнение для глаз	70
Упражнение для кожи головы	72

КРОВООБРАЩЕНИЕ	73
----------------------	----

Полное дыхание	75
Полное дыхание в положении стоя	79
Поза Риши	81
Стойка на плечах	84

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС И ТВЕРДОСТЬ МЫШЦ.....	94
Боковой подъем	95
Выжимание на спине	98
Кузнечик	99
Лечь — сесть	102

РАВНОВЕСИЕ — ГРАЦИЯ — УСТОЙЧИВОСТЬ.....	105
--	------------

РАСТЯГИВАНИЕ РУК И НОГ	106
-------------------------------------	------------

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.....	108
---	------------

Подъем живота.....	110
--------------------	-----

Часть 2

ЙОГА НА ПРОТЯЖЕНИИ РАБОЧЕГО ДНЯ.....	113
---	------------

Расширение грудной клетки.....	115
--------------------------------	-----

Простой перекрут	117
------------------------	-----

Вращение шеи с поворотом.....	118
-------------------------------	-----

Усиленное дыхание.....	120
------------------------	-----

Часть 3

ОСОБЫЕ ПРОБЛЕМЫ	123
------------------------------	------------

КОНТРОЛЬ СОБСТВЕННОГО ВЕСА.....	125
--	------------

Вращение с поворотом.....	128
---------------------------	-----

Наклон в поясе.....	132
---------------------	-----

Треугольник	134
-------------------	-----

Перемах ногой.....	136
--------------------	-----

ОСАНКА.....	139
--------------------	------------

Замок	140
-------------	-----

Облегченное расширение грудной клетки	142
---	-----

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И НАПРЯЖЕНИЕ.....	144
--	------------

Попеременное дыхание через нос	146
--------------------------------------	-----

Облегченная стойка на голове.....	151
-----------------------------------	-----

ЗАПОР.....	152
-------------------	------------

Подъем живота сидя на корточках	153
---------------------------------------	-----

Подъем живота в положении сидя.....	154
-------------------------------------	-----

ЧРЕЗМЕРНАЯ СКОВАННОСТЬ И АРТРИТ	154
Облегченное растягивание ног	158
Облегченная поза кобры	159
Облегченное упражнение для ступней и пальцев ног	159
Облегченный перекрут	160
БЕССОННИЦА	160
ПЛОХОЕ ДЫХАНИЕ. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	164

Часть 4

ЙОГА ДЛЯ ДОМАШНЕЙ ХОЗЯЙКИ	167
Приседание с руками над головой	170
Наклон в сторону в положении сидя	172
Лев	174
Поворот корпуса в позе кобры	177
Качающийся лук	178
Вариация стойки на плечах	180
Подъем живота на четвереньках	182
Поза усопшего	183

Часть 5

ПОЗЫ ПОВЫШЕННОЙ ТРУДНОСТИ	185
Предельное расширение грудной клетки	188
Предельное попеременное растягивание ног	189
Предельное полное растягивание ног	190
Вторая поза плуга	191
Третья поза плуга	191
Предельный наклон назад	192
Замкнутый лотос	194
Поза лотоса в стойке на плечах	195

Часть 6

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК.	
ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ	196
Четыре основные группы	198
Общие указания	199
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	201