

# Содержание

<i>Список упражнений</i>	7
<i>Список Поз йоги</i>	10
<i>Предисловие</i>	15
<i>Вступление</i>	17
<b>Часть I. ИСТОЧНИКИ СТРЕССА И ТРЕВОГИ</b> .....	<b>27</b>
<i>Глава 1. Роль йога-терапии в снятии стресса и тревоги</i>	29
<i>Глава 2. Как наши убеждения приводят к стрессу и тревоге</i>	50
<i>Глава 3. Пересмотр своих убеждений</i>	69
<i>Глава 4. Влияние тревоги на слои нашего существа (коши)</i>	96
<b>Часть II. ПЯТЬ ПУТЕЙ ЙОГИ</b> .....	<b>119</b>
<i>Глава 5. Йогический путь психологии (Самопонимание)</i>	121
<i>Глава 6. Йогический путь интеллекта         (Выбросить стресс из своей головы)</i>	152
<i>Глава 7. Йогический путь здоровья</i>	171
<i>Глава 8. Йогический путь работы</i>	193
<i>Глава 9. Йогический путь отношений и эмоций</i>	217
<b>Часть III. ЙОГА-ТЕРАПИЯ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ</b> .....	<b>241</b>
<i>Глава 10. Преодоление барьеров к свободной от тревоги жизни</i>	243
<i>Глава 11. От управления стрессом к его преобразованию</i>	261

<b>Приложения</b> .....	<b>281</b>
<i>Приложение А. Язык йоги</i>	283
<i>Приложение В. Как позы йоги влияют на стресс и тревогу</i>	284
<i>Приложение С. Как найти терапевта комплексной йога-терапии?</i>	299
<i>Выражение признательности</i>	305
<i>Рекомендуемая литература</i>	308
<i>Словарь санскрита и часто используемых английских терминов</i>	310
<i>Для связи с авторами</i>	316