

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
----------	---

### ЧАСТЬ I ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

---

1. Йога – это единство	13
<i>Семь духовных законов на практике</i>	14
<i>Жизненные слои</i>	16
<i>Ади Шанкара, мудрец из мудрецов</i>	17
<i>Физическое тело – это сфера молекул</i>	18
<i>Тонкое тело – это область ума</i>	21
<i>Причинное тело – область     чистой потенциальности</i>	22
2. Вопросы души	27
3. Королевская тропа к единению	34
<i>Первая ступень йоги – яма</i>	35
<i>Нияма – вторая ступень йоги</i>	38
<i>Третья ступень йоги – асана</i>	43
<i>Четвертая ступень йоги – пранаяма</i>	45
<i>Прастьяхара – пятая ступень йоги</i>	46
<i>Дхарана – шестая ступень йоги</i>	49
<i>Седьмая ступень йоги – дхьяна</i>	51
<i>Самадхи – восьмая ступень йоги</i>	52

4. Семь духовных законов йоги	55
<i>Закон 1. Закон чистой потенциальности</i>	56
<i>Закон 2. Закон обмена</i>	60
<i>Закон 3. Закон кармы (причина и следствие)</i>	63
<i>Закон 4. Закон наименьшего усилия</i>	66
<i>Закон 5. Закон намерения и желания</i>	71
<i>Закон 6. Закон бесстрастия</i>	74
<i>Закон 7. Закон дхармы (жизненной цели)</i>	77
Применяйте свои знания	82

## ЧАСТЬ II

### МЕДИТАЦИЯ И ДЫХАНИЕ

---

5. Медитация:	
усмирение буйного разума	85
<i>Медитация на чакры</i>	90
<i>Медитация «Со-Хам»</i>	100
<i>Медитация внимания и намерения</i>	104
6. Подвижная энергия: Пранаяма и бандхи	108
<i>Дыхательные упражнения пранаямы</i>	111
<i>Бандхи: удерживая жизненную энергию</i>	124
<i>Цель пранаямы и бандхи</i>	127
7. Сознание в движении: Асаны йоги	130
<i>Позы осознания тела</i>	131
<i>Балансирующие позы</i>	148
<i>Йога в движении — «Приветствие солнцу»</i>	
<i>(сурья намаскар)</i>	161
<i>Обратный цикл</i>	168
<i>«Приветствие солнцу» в сидячем положении</i>	173
<i>Позы пробуждения энергии</i>	179
<i>Йога в действии</i>	188

<b>8. Семь духовных законов. Занятия йогой</b>	<b>191</b>
<i>Пранаяма (5–10 минут)</i>	<b>192</b>
<i>Растягивающие позы (10–20 минут)</i>	<b>193</b>
<i>Балансирующие позы (5–10 минут)</i>	<b>198</b>
<i>Приветствие солнцу (10–20 минут)</i>	<b>203</b>
<i>Бандхи (2–5 минут)</i>	<b>208</b>
<i>Позы пробуждения энергии (5–10 минут).</i>	<b>209</b>
<i>Осмысление духовного закона дня (5 минут)</i>	<b>211</b>
<i>Определение приоритетов</i>	<b>212</b>
<b>Заключение</b>	<b>213</b>
<b>Алфавитный указатель</b>	<b>217</b>
<b>Благодарим!</b>	<b>220</b>