

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ	11
1.1. Η Γιόγκα ως Φιλοσοφικό Σύστημα	11
1.2. Τα Τρία Μονοπάτια της Γιόγκα. Κάρμα, Μπάκτι, Τζνάνα Γιόγκα	12
1.3. Το Τέταρτο Μονοπάτι της Γιόγκα. Ράτζα Γιόγκα	13
1.4. Το Πέμπτο Μονοπάτι της Γιόγκα. Χάθα Γιόγκα	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
ΑΣΑΝΑ	35
2.1. Η σημασία των Άσανα	35
2.2. Κατηγορίες Άσανα	36
2.3. Όρθιες Στάσεις	38
2.4. Στάσεις Ισορροπίας	85
2.5. Στηρίξεις	108
2.6. Ανεστραμμένες Στάσεις	145
2.7. Υπερεκτάσεις	160
2.8. Καθιστές	177
2.9. Ύπτιες Στάσεις	259
2.10. Χαιρετισμός στον Ήλιο – ΣΟΥΡΥΑ ΝΑΜΑΣΚΑΡ / <i>SURYA NAMASKAR</i>	275
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ-ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	291
3.1. Προθέρμανση	291
3.2. Πρακτικές Προθέρμανσης-Αποθεραπείας	295
3.3. Αποθεραπεία – Εξοπλισμός	322
Επίλογος	327
Βιβλιογραφία	329