

# Spis treści

<b>Przedmowa</b> .....	3
<b>CZEŚĆ PIERWSZA</b>	
Rozdział 1:	
<b>Przewodnik dla nauczyciela</b> .....	7
• wymagania dotyczące nauczyciela jogi • wygląd i zachowanie nauczyciela • porady • demonstracja • organizacja klasy • wprowadzanie asany • znaczenie głosu i zrozumiałego języka • obserwacja oddechu ucznia • precyzja nauczania • pomoce	
Rozdział 2:	
<b>Najczęstsze problemy</b> .....	25
• rady dla nauczycieli • menstruacja • biegunka • asany podczas ciąży	
Rozdział 3:	
<b>Sekwencja</b> .....	37
• <i>yama</i> i <i>niyama</i> • systematyczny układ asan • klasyfikacja asan • <i>uttiṣṭha sṭhiti</i> – asany stojące • <i>upaviṣṭha sṭhiti</i> – pozycje siedzące • <i>paścima pratana sṭhiti</i> – skłony w przód • <i>parivṛtta sṭhiti</i> – skręty • <i>viparīta sṭhiti</i> – pozycje odwrócone • <i>udara ākuncana sṭhiti</i> – asany na mięśnie brzucha • <i>surya namaskāra</i> • <i>pūrva pratana sṭhiti</i> – wygięcia do tyłu	