

## Spis treści

---

### Rozdział 4:

<b>Kolejność nauczania asan</b> .....	51
• Pierwszy miesiąc – tygodnie 1. 2. • tygodnie 3. i 4.	
• Drugi miesiąc – tygodnie 5. i 6. • tygodnie 7. i 8. • Trzeci miesiąc – tygodnie 9. 10. 11. 12. • Czwarty miesiąc – tygodnie 13. 14. 15. 16. • Piąty miesiąc – tygodnie 17. 18. 19. 20. • Szósty miesiąc – tygodnie 21. 22. 23. 24. • Siódmy miesiąc – tygodnie 25. 26. 27. 28.	

### Rozdział 5:

<b>Zapoznavanie się z różnymi sekwencjami</b> .....	72
• Sekwencja 1 • Sekwencja 2 • Sekwencja 3 • Sekwencja 4	
• Sekwencja 5 • Sekwencja 6 • Sekwencja 7 • Sekwencja 8	
• Sekwencja 9 • Sekwencja 10	

## CZEŚĆ DRUGA

### Rozdział 6:

<b>Tło teoretyczne</b> .....	89
• joga • <i>aṣṭāṅga joga</i> • <i>sādhana</i> • pytania i odpowiedzi do teorii jogi • pytania i odpowiedzi dotyczące <i>sādhana pāda</i>	

### Rozdział 7:

<b><i>Haṭhayoga Pradīpikā</i></b> .....	121
• pytania i odpowiedzi dotyczące <i>Haṭhayoga Pradīpikā</i>	

### Rozdział 8:

<b>Studium anatomii</b> .....	136
• lektury • jogiczna wizja człowieka • zdrowie • terminy anatomiczne • układ szkieletowy • układ mięśniowy • układ nerwowy • układy narządów	

### Rozdział 9:

<b>Pytania i odpowiedzi – bezpośrednie i opisowe</b> .....	160
--	-----