



Περιεχόμενα

Επίκληση στον Patanjali / Μάντρα για αρμονικές σχέσεις	9
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο	10
Βοηθήματα	11
Φιλοσοφικό υπόβαθρο	12
Η αρχή της εγκυμοσύνης (1η – 16η εβδομάδα)	19
Το πρώτο τρίμηνο	20
Η πρακτική της γιόγκα το πρώτο τρίμηνο	22
Λίστα ασκήσεων για αρχάριες μαθήτριες πρώτου τριμήνου	22
Αναπνευστική επίγνωση	23
Πραναγιάμα: Έλεγχος της αναπνοής	25
Η Savasana	33
Άσκηση χαλάρωσης	36
Το πνευλικό έδαφος	38
Οραματισμοί για το πνευλικό δάπεδο	39
Στη μέση της εγκυμοσύνης (17η-29η εβδομάδα)	41
Το δεύτερο τρίμηνο	42
Η πρακτική της γιόγκα το δεύτερο τρίμηνο	44
Λίστα ασκήσεων για αρχάριες μαθήτριες δεύτερου τριμήνου	45
Προς το τέλος της εγκυμοσύνης (30ή-40ή εβδομάδα)	49
Το τρίτο τρίμηνο	50
Η πρακτική της γιόγκα το τρίτο τρίμηνο	52
Λίστα ασκήσεων για αρχάριες μαθήτριες τρίτου τριμήνου	52
Θετικοί οραματισμοί για το τρίτο τρίμηνο	54
Αναπνευστικοί οραματισμοί	55
Διαλογισμός	56
Γιόγκα για τον τοκετό	60
Τα στάδια του τοκετού	62
Η ζωή μετά τον τοκετό	65
Γιόγκα μετά τον τοκετό	67
Γιόγκα μετά από καισαρική τομή	72
Βρίσκοντας χρόνο για να κάνουμε γιόγκα	72
Η γιόγκα στην καθημερινότητα	76
Δουλεύοντας με τα chakras	82
Ιδανική διατροφή	86
Βιταμίνες, λιπαρά και μεταλλικά στοιχεία	87
Αναλυτική παρουσίαση των άσanas	92
Όρθιες άσanas – Uttistha Sthiti	95
Καθιστές άσanas – Upravistha Sthiti	135
Μπροστά κάμψεις – Paschima Pratana Sthiti	147
Στροφές – Parivrtta Sthiti	159
Ανεστραμμένες άσanas – Viparita Sthiti	167
Ξαπλωμένες άσanas – Supta Sthiti	185
Σειρές ασκήσεων	197