

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Προοίμιο του συγγραφέα	9
Πρόλογος	21
Κεφάλαιο Πρώτο	
Η ΓΙΟΓΚΑ ΣΤΗ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΣΤΑΝΙΣΛΑΦΣΚΙ	33
Η γνωριμία του Στανισλάφσκι με τη Γιόγκα	33
Η Γιόγκα και το Πρώτο Εργαστήριο του ΘΤΜ	40
Η Γιόγκα στα μαθήματα του Στανισλάφσκι για ηθοποιούς του Θεάτρου Τέχνης και του Δεύτερου Εργαστηρίου, στο μεταίχμιο των δεκαετιών 1910-1920	49
Η Γιόγκα στο Εργαστήριο Όπερας	57
Η Γιόγκα και ο όψιμος Στανισλάφσκι	62
Κεφάλαιο Δεύτερο	
Η ΓΙΟΓΚΑ ΣΤΗ ΓΡΑΠΤΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΤΟΥ ΣΤΑΝΙΣΛΑΦΣΚΙ	69
Η Γιόγκα του 20ού αιώνα και οι αρχαίες ρίζες της	70
Η εμπειρία της παράλληλης ανάγνωσης του Ραματσαράκα και του Στανισλάφσκι	86
Κεφάλαιο Τρίτο	
ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΤΑΝΙΣΛΑΦΣΚΙ	99
Η χαλάρωση (το λύσιμιο) των μυών	101

Η επικοινωνία και η ακτινοβολία της πράνα	107
Η συγκέντρωση της προσοχής	117
Τα εσωτερικά οράματα (οι νοερές εικόνες)	120
Η υπερσυνείδηση	124
«Εγώ ειμί»	140
Επίλογος	145
Βασική βιβλιογραφία	151
Ευρετήριο ονομάτων	157