



Содержание

<i>Предисловие. Йога в нашем понимании</i>	6
Зачем человеку заниматься йогой	7
Кто такие гуру и зачем они нужны?	8
Азбука асан	13
<i>Что такое асаны и зачем они нужны?</i>	14
<i>Легенды ведической культуры. Азбука асан в картинках</i>	15
Суть мантр согласно учениям йоги	41
Йога и питание	46
Йога и семейные отношения	51
Аура и влияние йоги на ауру человека	57
Закон кармы	60
Легенда о царе Ангатии и Нараде Кашьяпе	69
Йога по-взрослому для начинающих. Заключение и благодарности	93