

Spis treści

Od autora	7
Wprowadzenie	9
1. Joga jako system wychowawczo-higieniczno-leczniczy	11
2. Ćwiczenia hatha jogi w świetle nauk o kulturze fizycznej	14
3. Systematyka ćwiczeń hatha jogi	20
4. Wybrane pozycje hatha jogi	24
4.1. Pozycje stojące	24
4.2. Wygięcia do przodu	32
4.3. Wygięcia do tyłu	35
4.4. Skręty	39
4.5. Pozycje odwrócone	40
5. Wybrane formy technik relaksacyjnych	43
5.1. Joga nidra	43
5.2. Trening autogenny Schultza	44
5.3. Trening relaksacji progresywnej Jacobsona	45
5.4. Ćwiczenia oddechowe	46
5.5. Pozycje relaksacyjne	48
6. Terapeutyczne implikacje jogi	55
6.1. Wpływ ćwiczeń hatha jogi na komponenty somatyczne i wybrane zdolności motoryczne młodych kobiet	58
Bibliografia	81