

SPIS TREŚCI

OD AUTORÓW	7
STRESZCZENIE	9
SUMMARY	11
SŁOWO WSTĘPNE	13
PRZEDMOWA	17

CZĘŚĆ I

I.1. WPROWADZENIE	23
I.1.1. Mechanizmy neuropsychologiczne zaangażowane w <i>szatkarmy</i> (<i>shatkrije</i>) (ang. <i>Shatkarmas; Shatkriyas</i>)	25
I.2. KONCEPCJA JOGI	26
I.3. SZATKARMY CZYLI SZEŚĆ GRUP TECHNIK TERAPEUTYCZNO-OCZYSZCZAJĄCYCH HATHA JOGI	32

CZĘŚĆ II

II.1. WSPÓŁCZESNE POGLĄDY NA PROFILAKTYCZNE I TERAPEUTYCZNE WŁAŚCIWOŚCI JOGI	41
II.1.1. Mechanizm i efekty oddziaływania jogi na organizm	41
II.1.2. Terapia jogi w chorobach układu krążenia	42
II.1.3. Terapia jogi w chorobach nowotworowych	45
II.1.4. Terapia jogi w zaburzeniach psychicznych	47
II.1.5. Terapia jogi w innych schorzeniach	49
II.1.6. Rola jogi w sporcie	53
II.1.6.1. Sprawność fizyczna i zdolność wysiłkowa a praktyka jogi	53
II.1.6.2. Joga a sport	56

CZĘŚĆ III

III.1. OPIS POSZCZEGÓLNYCH TECHNIK HIGIENICZNO- -TERAPEUTYCZNO-OCZYSZCZAJĄCYCH	65
III.1.1. <i>Szatkarmy</i>	65
III.1.1.1. <i>Trataka</i> (utrzymywanie koncentracji wzrokowej)	65
III.1.1.2. <i>Kapalabhati</i> (dynamiczne oddechy oczyszczające)	73
III.1.1.3. <i>Džala neti</i> (oczyszczanie kanałów nosowych wodą)	79
III.1.1.4. <i>Sutra neti</i> (oczyszczanie kanałów nosowych taśmą)	83

III.1.1.5.	<i>Danta dhauti</i> (oczyszczanie zębów)	89
III.1.1.6.	<i>Danta mula dhauti</i> (oczyszczanie dziąseł)	90
III.1.1.7.	<i>Dźihwa mula dhauti</i> (oczyszczanie nasady języka)	92
III.1.1.8.	<i>Kapala randhra dhauti</i> (oczyszczanie ciemiączka)	93
III.1.1.9.	<i>Karna dhauti</i> (oczyszczanie uszu)	93
III.1.1.10.	<i>Czakszu dhauti</i> (przemywanie oczu)	94
III.1.1.11.	<i>Wamana dhauti</i> [<i>Kundźal krija</i>] (oczyszczanie żołądka odruchem wymiotnym, słońowy zabieg)	95
	III.1.1.11.1. Zaawansowany wariant <i>wamana dhauti</i>	98
III.1.1.12.	<i>Wjaghra krija</i> [<i>Baghi krija</i>] (oczyszczanie żołądka przez zwracanie niestrawionego pokarmu, tygrysi zabieg)	102
III.1.1.13.	<i>Watasara dhauti</i> (oczyszczanie żołądka powietrzem)	103
III.1.1.14.	<i>Wahnisara dhauti</i> [<i>Agnisara krija</i>] (oczyszczanie żołądka poprzez napinanie i rozluźnianie mięśni brzucha (ogniowy zabieg)	104
III.1.1.15.	<i>Wastra dhauti</i> (oczyszczanie żołądka bawełnianą taśmą)	108
III.1.1.16.	<i>Warisara dhauti</i> [<i>Śankhaprakszalana</i>] (oczyszczanie układu trawiennego strumieniem wody (zabieg przemywania trzewi)	113
III.1.1.17.	<i>Laghu śankhaprakszalana</i> (mini zabieg przemywania trzewi)	121
III.1.1.18.	<i>Mula śodhana</i> [<i>Ganesza krija</i>] (oczyszczanie odbytu, zabieg Ganeszy)	123
III.1.1.19.	<i>Nauli</i> [<i>Lauliki</i>] (synchroniczne naprzemienne napinanie mięśni prostych brzucha (zabieg cyrkulacji mięśni brzucha))	128
III.1.1.20.	<i>Basti</i> (zasysanie wody/powietrza odbytem (lewatywa)	136
III.2.	TECHNIKI NIE ZALICZANE DO SZATKARM	145
III.2.1.	<i>Simha krija</i> (napinanie i rozciąganie mięśni gardła; lwi zabieg)	145
III.2.2.	<i>Surjanamaskar</i> (powitanie słońca)	147
III.2.3.	<i>Śawasana</i> (pozycja martwego ciała/relaksu)	158
III.2.3.1.	Technika przygotowawcza dla osób ze zwiększonym napęciem emocjonalnym i zestresowanych	159
III.2.3.2.	Uproszczony i skrócony opis <i>śawasany</i>	160
III.2.3.3.	Szczegółowy i pełny opis <i>śawasany</i>	160
III.3.	INDYJSKIE ZASADY ODŻYWIANIA	162
CZĘŚĆ IV		
IV.1.	ZAKOŃCZENIE	171
IV.2.	BIBLIOGRAFIA	173
IV.3.	SŁOWNIK TERMINÓW SANSKRYCKICH	191
IV.4.	BIOGRAMY AUTORÓW	207