

# СЪДЪРЖАНИЕ

## Част Първа

### ЙОГА КАТО АЛТЕРНАТИВЕН МЕТОД ЗА ЛЕЧЕНИЕ

Скъсено ахилесово сухожилие .....	19
Дискова херния .....	23
Хашимото .....	27
Проблеми с коленете .....	31
Крампи .....	35
Рефлукс .....	39
Мигрена .....	43
Изтръпване на крайниците .....	47
Астма .....	51
Ингвинална херния .....	55
Слаби коремни мускули и болки в кръста.....	59

## Част Втора

### ЙОГА ЗА ПО-ЗДРАВО И ОФОРМЕНО ТЯЛО

Сваляне на излишните килограми .....	65
„Петимата Тибетци“ .....	69
Стягане на корема.....	73
Повдигане на седалището.....	77
Премахване на умората и засилване притока на енергия.....	81
Заздравяване на глезените.....	85

Упражнения на стол	
за възрастни хора или след оперативно състояние.....	89
Оформяне и стягане на мускулите на ръцете .....	95

### Част Трета

#### ЙОГА ЗА НЕРВНАТА СИСТЕМА И ПСИХОСОМАТИКА

Как да подобрим съня.....	101
Хранителни разстройства – анорексия и булимия .....	105
Депресия .....	109
Подобряване на концентрацията.....	113
Упражнения при липса на тонус и желание	
директно от леглото.....	117
Повдигане на самочувствието и самоувереността .....	121
Нервен стомах и лошо храносмилане .....	125

### Част Четвърта

#### ГОРЕЩИ ТЕМИ ЗА ЖЕНИТЕ

Намаляване симптомите на предменструален синдром.....	131
Засилване на фертилитета .....	135
Първите три месеца от бременността.....	139
Укрепване на тазовото дъно .....	143
Възстановяване на хормоналния баланс.....	147
Сигурен метод за премахване на целулита.....	151
Заклучение .....	155
Сертификати, които притежавам: .....	156