

## INDICE

Prólogo	7
¿Qué es el yoga?	
<b>Primera Parte.</b> <b>Yoga Hatha (Físico)</b>	
Bases para la práctica de los ejercicios físicos	15
Posturas de estiramiento	17
Postura estando sentados	49
Posturas de inversión	55
Ejercicios purificadores	66
Ejercicios respiratorios	73
<b>Segunda Parte.</b> <b>Alimentos y Nutrición</b>	
El punto de vista yoga sobre alimentos y nutrición	89
<b>Tercera Parte.</b> <b>Yoga Raja (Mental)</b>	
La ciencia del control mental	125
Apéndice Primero. Programa para ejercicios	153
Apéndice Segundo. Programas para grupos especiales	163