

Marea așteptare

Cuvânt înainte

10	În stația de autobuz	Scaunul
14	La pescuit	Barca
16	La barieră	Avionul
18	La spălătorie	Poziția lumânării
20	În ambuteiaj	Leul
24	Când se face roșu	Semiluna
26	În fața liftului	Luptătorul II
28	La grătar	Palmierul
30	Iarna	Muntele
34	La doctor	Stând jos, cu trunchiul răsucit
36	Birdwatching	Copacul
38	Înainte de furtunii	Eroul I
42	La pedichiură	Poziția cleștelui
44	La cumpărături cu iubita	Pasărea paradisului

46	În iunie	Ghirlanda
50	La restaurant	Jumătate de piramidă
52	La supermarket	Păpușa de cârpă
54	La locul de joacă	Oul cosmic
56	În fața toaletei publice	Vulturul
60	Job-ul târziu	Respirație victorioasă
62	Beneficiar servicii publice	Cifra 4
64	Perioada de împerechere	Câinele cu fața în jos
66	Într-o duminică înnorată	Salutul soarelui A
70	La coafor	Plank inversat
72	În fața pizzei congelate	Unghi drept
74	La fereastră	Poziția câinelui II
78	Supravegherea temelor	Poziția palmelor
80	Pana de cauciuc	Triunghiul
82	Blind Date	Respirație pe nas alternativă
84	În pat	Iepurele
86	În profunzime	Mortul
90	Mulțumiri	Reverență adâncă
91	Despre creatorii acestei cărți	
94	Credite foto	

Ce aștepți?

Oare nu așteptăm cu toții câte ceva?

Fericirea. Pacea interioară. Dezvoltarea personală. Inspirația. O vorbă bună. Vremuri mai bune. Ovulația. Trenul de oraș de la ora 6.00, care întârzie din nou. Indiferent despre ce e vorba, cu toții așteptăm să se termine o așteptare inutilă. Et voilà! De acum încolo așteptarea capătă sens – pentru că veți aștepta într-o poziție de yoga. Nu mai există scuze! De acum încolo nimeni nu se mai poate convinge pe sine că nu mai poate practica yoga pentru că nu are timp, nu are colanți de schimb sau nu îi plac florile de lotus, bețișoarele parfumate sau incantația

de mantră. Oricum, adevăratul yoga nu se practică într-o sală de yoga. Se practică în viața de zi cu zi, care uneori e plină, iar alteori e anostă, dar întotdeauna absolut remarcabilă. Colanții nu sunt obligatorii. Yoga se poate practica oricând, oriunde, peste tot. Se potrivește în cele mai scurte pauze din programul zilnic, între A și B, cine știe unde, în mijlocul nopții. Chiar și atunci când sunteți confuzi sau foarte stresați, mintea voastră se poate liniști și corpul se poate destinde bucuros. Nu le lăsați să aștepte.