

PŘEDMLUVA ... xi

ÚVOD ... xiii

Jaká je vaše praktičt? ... 1

Přehled tří dóš ... 19

Úloha dhátuů ve fyzické kráse ... 23

Každodenní pravidelné úkony pro zlepšení kráasy ... 31

Strava pro vátu ... 39

Strava pro pittu ... 45

Strava pro kaphu ... 50

Agni – oheň kráasy ... 56

Doplňování stravy ... 61

Práce se životním stylem ... 71

Klimatické faktory ... 75

Masáž ... 76

Cvičení ... 82

Koupele ... 90

Pobyt na čerstvém vzduchu ... 95

Meditace ... 96

Spánek ... 101

Vůně, barvy, zvuky, drahé kameny ... 108

Co jsou to esenciální oleje ... 112

Barevná terapie (colorterapie) ... 122

Zvuk ... 125

Drahé kameny a šperky ... 128

Přínos ájurvédské masáže ...	133
Techniky hloubkové masáže rukou a nohou ...	142
Speciální péče o jednotlivé oblasti a části těla ...	148
Ájurvédská péče o pleť ...	167
Ošetření obličeje ...	172
Ájurvédská omlazující terapie ...	195
Ájurvédská masáž obličeje ...	206
Příprava na provádění masáže ...	210
Masáž hlavy ...	222
Masáž krku a horní části hrudníku ...	228
Masáž obličeje ...	232
Masáž ucha ...	246
Speciální ájurvédské léčebné postupy ...	251
Netra basti ...	251
Nasja ...	257
Širodhara ...	261
Karna purana ...	264
Bibliografie ...	267
Slovníček ...	272
Dodatek - zdroje informací, produktů a služeb ...	276
Rejstřík ...	286