

Obsah

| | |
|---|----|
| O knize..... | 5 |
| O autorce | 6 |
| Milá čtenářko, milý čtenáři..... | 7 |
| Něco málo o pojmu mudra..... | 9 |
| Jak účinkují a co ovlivňují mudry?..... | 11 |
| Mudry pro tělesnou sféru..... | 11 |
| Mudry mentální sféry..... | 17 |
| Mudry emocionální sféry..... | 19 |
| Přiřazení charakteristik k jednotlivým prstům..... | 21 |
| Jak dodržet správný postup..... | 22 |
| Jak dlouho máme provádět mudru?..... | 25 |
| Kdy začne mudra působit?..... | 26 |
| Kolikrát denně můžeme praktikovat mudry?..... | 27 |
| Masáž rukou jako příprava na mudru..... | 27 |
| Hastas – pozice paží..... | 28 |
| Dýchání..... | 31 |
| Silové dýchání pro duševní svěžest..... | 32 |
| Vyvážené dýchání pro vyrovnanost, klidnou mysl a silné nervy..... | 33 |
| Hypnotické dýchání k prohloubení představivosti a vizualizace..... | 33 |
| Orgánové dýchání..... | 34 |
| Protistresové dýchání..... | 34 |
| Uspořádání myšlenek a pocitů..... | 36 |
| Představy - vizualizace a afirmace..... | 37 |