

Obsah

Hledáme kámen mudrců	11
Stupnice	13
Relaxační cvičení	15
Zpěv	15
Hra na štěně	16
Akvárium	17
Ráno	17
Sauna	17
Lesní studánka	18
Probuzení na pláži	18
Barevné asociace	18
Králův monolog	19
Variace na autogenní trénink	19
Hra na fakíry	24
Malá kouzla	26
Peříčko	27
Lumbumča	28
Ledňáček	30
Levitace	30
Výlety do jiné dimenze	31
Cvičení s čakrami a duhou	33
ČERVENÁ	34
ORANŽOVÁ	35

ŽLUTÁ	36
ZELENÁ.....	37
MODRÁ.....	39
INDIGOVÁ	40
FIALOVÁ.....	41
BÍLÁ	45
Vizualizační cvičení	47
Květinová země.....	47
Obrazy jako brány	47
Letní večer	47
Probuzení na pláži.	48
Pařez	48
Cesta do středu Země.....	48
Koncentrace	52
Oči.....	52
Zrcadlo.....	52
Bod	53
Svíčka.....	54
Vidění ve tmě.....	56
Pozitivní pocit.....	57
Jóga	59
Dýchání	59
Dýcháme vrchní částí plic.....	60
Dýcháme střední částí plic	60
Dýcháme spodní částí plic	61

Spojíme dechové cvičení s relaxací	62
Uddijána bandha a agnisára dhauti.....	63
Čáp	64
Svíčka.....	65
Kobra	67
Kobylka	68
Luk	70
Stoj na hlavě	73
Hora.....	75
Ryba.....	76
Co už umíte?	79
Jak roste tráva a rozvíjejí se květy.....	79
Jak na podzim padá listí ze stromů.....	80
Jak zní déšť.....	80
Jak rostou kameny a skály	80
Vesmírné ticho	81
Neproniknutelné hradby	82
Obrázky, citace a odkazy.....	85