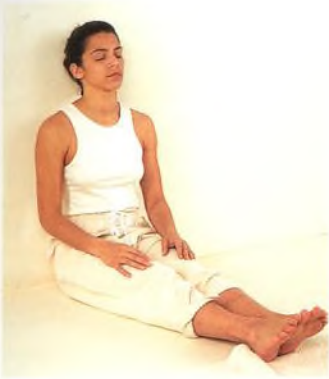


OBSAH

ÚVOD	8
VNITŘNÍ HARMONIE: UMĚNÍ MEDITACE	15
DĚJINY MEDITACE	16
CO PŘINÁŠÍ MEDITACE DUŠI A TĚLU	18
MEDITACE V PRŮBĚHU AKTIVNÍHO PRACOVNÍHO ŽIVOTA	20
CVIČENÍ K TĚLESNÉMU UVOLNĚNÍ	22
POLOHY PŘI MEDITACI	26
ZPŮSOBY UVÁDĚNÍ DO STAVU MEDITACE	
ZVUKY	28
VYUŽITÍ DOTEKU	29
BARVY	30
JEDNODUCHÉ ŘÍZENÉ PROGRAMY	32
HRA ČÍSEL - MEDITACE PRO DĚTI I DOSPĚLÉ	34
RÁJ - VAŠE VLASTNÍ OSOBITÉ MÍSTO	36
ŘÍZENÁ CESTA DO DOMU NA VENKOVĚ	38
STUDNA	40
MOŽNOSTI MEDITACE	
KÁMEN NEBO SKÁLA	41
KVĚTINA	42
TIKÁNÍ HODIN	44
OBRAZ	45





VYUŽITÍ STAVU MEDITACE

Nechat problémy za sebou	46
Meditací k osobnímu vývoji	48
Vizualizace	49
Zlepšení sebehodnocení	50
Okamžité uvolnění	52
Sebedůvěra v budoucích situacích	54
Prožívání současnosti	56
Pro zdraví	58
Rozhodování	60
Omezování stresu	62
Zlepšení koncentrace a schopnosti učit se	64
Dosahování cílů	66
Zlepšení tvořivosti	68



ROVNOVÁHA A SÍLA: STREČINK JÓGY	71
PŘÍPRAVA	72
ZAHŘÍVACÍ CVIČENÍ	76
ZVYŠOVÁNÍ PRUŽNOSTI	80
BOLESTI HLAVY A UVOLŇOVÁNÍ NAPĚTÍ	84
CVIČENÍ NA ZLEPŠENÍ DRŽENÍ TĚLA	87
UVOLŇOVÁNÍ NAPĚTÍ A BOLESTI ZAD	90
PODPORA DÝCHÁNÍ A KREVNÍHO OBĚHU	94



CVIKY K OŽIVENÍ UNAVENÝCH A BOLAVÝCH NOHOU	96
NAPĚTÍ A ŠPATNÝ KREVŇÍ OBĚH	100
OŽIVENÍ, PASIVNÍ PROTAHOVÁNÍ	102
OKAMŽITÉ OŽIVENÍ PŘI ÚNAVĚ	104
UVOLŇOVÁNÍ NAHROMADĚNÉHO STRESU	108
UVOLŇOVÁNÍ NAPĚTÍ BŘÍŠNÍCH SVALŮ	110
SVALY ZTUHLÉ SEZENÍM PŘI KANCELÁŘSKÉ PRÁCI	114
PROTAHOVÁNÍ PŘI PROBUZENÍ	118
PROTAHOVACÍ CVIKY PŘI CESTOVÁNÍ	120
BOKY A PÁNEV	122
PROTAHOVÁNÍ NA KONEC DNE	125
DUCH A TĚLO: ROVNOVÁHA TAI-ČI	129
DĚJINY TAI-ČI	130
TAI-ČI PRO ZDRAVÍ, NEBO K SEBEOBRAŇĚ?	132
TEORIE TAI-ČI	133
JAK NALÉZT VHODNOU SKUPINU	134
ZÁSADY TAI-ČI	135
ZAHŘÍVACÍ CVIČENÍ	136
KRÁTKÁ FORMA STYLU JANG	154
UŽITEČNÉ ADRESY, O AUTORECH	188, 189
REJSTRÁK	190

