

# POVINNÝ VÝTISK

## OBSAH

úvod – očista a jóga .....	5
1. dhautí - útrobní očista od A do Z .....	13
1.1 várisára dhautí .....	15
1.2 vátasára dhautí .....	37
1.3 vahnisára dhautí .....	44
1.4 vamana dhautí .....	55
1.5 vastra dhautí a danda dhautí .....	65
1.6 indrija dhautí .....	70
1.7 múla šódhana .....	90
2. naulí – péče o trávicí oheň .....	109
3. nétí – nosní sprcha .....	122
3.1 džala nétí .....	123
3.2 sútra nétí .....	137
4. kapálabhátí – očista mozku .....	155
5. basti – průplach tlustého střeva .....	172
6. trátaka – psychosomatická hygiena zraku .....	203
kapitola na závěr .....	213