

Obsah

PŘEDMLUVA PAULA GRILLEYE	ix
1. Co je jóga?	3
2. Moje osobní cesta	7
3. Meridiánová teorie	13
4. Začínáme s cvičením jin/jangové jógy	23
5. Zdravé orgány v jinové józe	29
6. Ledviny a močový měchýř	31
7. Sestavy jinové jógy pro ledviny a močový měchýř	37
8. Játra a žlučník	57
9. Sestavy jinové jógy pro játra a žlučník	61
10. Slezina a žaludek	73
11. Sestavy jinové jógy pro orgány- meridiány sleziny a žaludku	75
12. Plíce a tlusté střevo	85
13. Srdce a tenké střevo	87
14. Sestavy jinové jógy pro meridiánově-orgánové páry plic, srdce a střev	89
15. Anatomie mysli v jinové józe	101
16. Jangová jóga (Dynamický tok)	107
17. Jangové sestavy pro vyrovnání jinové praxe	113
18. Pránájáma v sedu	161
19. Základy Buddhova učení	169
20. Meditace všímavosti	179
Dodatek: Poznámky k sestavám	187
Doporučená četba	191
Poděkování	193
Rejstřík jógových pozic	195

