

OBSAH

ÚNAVA A STRES	9
LÉČIVÉ ROSTLINY	13
STRAVA	19
Ovocné a zeleninové šťávy	21
Včelí produkty	22
MASÁŽE	25
AKUPRESURA	32
Akupresura tělová I.	32
Akupresura ušního boltce	48
Akupresura chodidla	56
Akupresura tělová II.	60
HATHAJÓGA	90
Přípravná cvičení	92
Ásany	109
Antistresová sestava	116
Jóga ruky	119
Cvičení při chůzi	125
Program cvičení	127
DECHOVÁ CVIČENÍ	130
ČÍNSKÁ UVOLŇOVACÍ CVIČENÍ	144
RELAXACE	148
Druhy relaxačních technik	150
KONCENTRACE A MEDITACE	155
Jednoduché koncentrační techniky	158
Rizika mentálních technik	160
SUGESCE	162
ŽIVOTNÍ ENERGIE	166
POZITIVNÍ POSTOJ K ŽIVOTU	170
PŘEHLED POTÍŽÍ A VHODNÝCH PROSTŘEDKŮ	181