



- 4 Tajemství dobrého zdravotního stavu
- 7 **Jóga a ájurvéda – silní spojenci**
- 8 **Hathajóga – harmonizace životní energie**
- 9 Péče o zdraví a doprovodné terapie
- 11 Pradávná cesta moudrosti
- 14 Velká síla dechu
- 15 Najít vnitřní světlo
- 19 **Komplexní zdraví díky ájurvédě**
- 20 O elementech, dóšách a osobní konstituci
- 25 Vikrti – narušená konstituce
- 28 O mentální konstituci a sattvě
- 31 Tělo pohledem ájurvédy
- 35 Význam zdravé výživy
- 38 Terapie a léčebné prostředky
- 41 Určete si svou osobní konstituci
- 42 Konstituce váta
- 43 Konstituce pitta

- 44 Konstituce kapha
- 45 Konstituce váta-pitta
- 46 Konstituce váta-kapha
- 47 Konstituce pitta-kapha
- 48 Konstituce váta-pitta-kapha (tridóša)
- 49 Dotazník k tělesným konstitucím (prakrti)
- 53 Otázky na možná poškození (vikrti)
- 55 Symptomy onemocnění typické pro jednotlivé dóši

63 **Praktické cviky pro váš typ**

- 64 **Tipy pro cvičení**
- 64 Vyzkoušejte si svůj osobní cvičební program!
- 66 Co byste měli vědět o cvičení
- 70 **Ásany**
- 71 Sed se zkrříženými nohama
- 74 Hora – vzpřímený postoj Tadásana
- 76 Kočka – Čakravakásana
- 79 Cvičení povzbuzující trávení – Apanásana
- 81 Jóga mudra – pečeť jógy
- 83 Klidný leh na zádech – Šavásana
- 86 Uvolnění vleže na bříše
- 88 Energická poloha – Utkatásana
- 91 Bohatýr – Virabhadrásana 1 a 2
- 94 Kobra – Bhujangásana
- 97 Kobylka – Šalabhásana
- 99 Ryba – Matsjásana
- 101 Holubice – Eka Pada Kapotásana
- 104 Předklon přes obě nohy – Paščimóttanášana
- 106 Želva – Kurmásana
- 108 Polohy trojúhelníku – Konásana
- 111 Krokodýl – Makarásana
- 114 Skrut vsedě – Ardha Matsejdrásana
- 116 Most na ramenu – Setu Bandha

- 119 Stoj na ramenou – Viparita Karani mudra
- 122 Pes – Adho Mukha Švanásana
- 125 Prkno a boční vzpor – Čaturanga Dandásana a Vasištásana
- 128 Stůl – Purvottanásana
- 130 Strom – Vrškásana
- 132 Šívův taneční postoj – Natarajásana
- 134 Lod' – Navásana
- 136 Protážení kloubů – Sukšama Vjájama
- 143 Ásany – kundalini cvičení
- 148 Pozdrav slunci – Súrja Namaskár
- 153 Očistná cvičení**
- 154 Střídavé dýchání – Nádí Šódhana
- 156 Očistné dýchání – Kapalabháti
- 158 Výplach ohněm – Agnisára Dhauti
- 159 Dechová cvičení podle jógy**
- 161 Dýchání do břicha
- 162 Dýchání s třenou hláskou – Ujjayi
- 163 Dýchání s bzučením čmeláka – Brahmári
- 165 Ohnivé dýchání – zahřívací dýchání
- 167 Uklidňující měsíční dýchání – Čandra Bhédana
- 168 Ochlazující dýchání – Šítalí
- 169 Ovládání toku energie**
- 170 Vzestupné vedení energie
- 171 Sestupné vedení energie
- 171 Vedení energie přes ruce
- 172 Vedení energie přes nohy
- 173 Vyrovnávající vedení energie: velký dvojí oběh
- 174 Vizualizace a meditace**
- 175 Vizualizace kořenů
- 176 Vizualizace vnitřní osy
- 177 Vizualizace trávicího ohně
- 177 Vizualizace vnitřního slunce
- 177 Srdeční meditace
- 179 Vizualizace Měsíce v oblasti čela

181 Účinná domácí léčba

182 Některé druhy onemocnění a zdravotních obtíží

- 184 Astma a bronchitida
- 187 Vysoký krevní tlak
- 190 Nízký krevní tlak
- 192 Syndrom vyhoření
- 195 Depresivní nálady a syndrom strachu
- 198 Diabetes mellitus typu 2
- 201 Poruchy látkové výměny
- 203 Ženské potíže: poruchy menstruačního cyklu
- 207 Bolesti kloubů
- 210 Bolesti hlavy a migréna
- 212 Osteoporóza
- 215 Bolesti zad
- 219 Poruchy spánku
- 221 Nadváha a obezita
- 225 Trávicí potíže

228 Závěrem

- 228 Masáže
- 230 Olejové terapie
- 230 Léčivé rostliny
- 236 Rejstřík
- 239 Poděkování / Důležité upozornění
- 239 Tiráž

