

# Obsah

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Proč vůbec píši tuto knihu ..... | 6 |
| Co je lunární jóga .....         | 9 |

## DÍL PRVNÍ

|   |         |
|---|---------|
| Jóga – jednota těla, mysli a duše i sepětí s přírodou .....           | 15      |
| Aviva Steinerová a její objevy .....                                  | 19      |
| Moje sbírky z cest .....  | 22      |
| Jak působí lunární jóga .....   | 26      |
| K čemu lunární jóga? .....  | 30      |
| Stav zdraví a nemoci .....  | 36      |
| Cvičební řady lunární jógy .....                                      | 43      |
| Pro stimulaci plodnosti; Pro vyvolání menstruace; .....               | 44 – 46 |
| Na zmírnění menstr. potíží a rovněž i při poruchách pohlavních orgánů |         |
| Pro muže – Na zlepšení kvality a kvantity spermií .....               | 46      |
| Pro muže a ženy a jejich pohlavní orgány .....                        | 46      |
| Pro ženy, které mají potíže při přechodu .....                        | 46      |
| Pro všechny .....   | 47      |

## DÍL DRUHÝ

|   |    |
|---|----|
| Cvičební část opatřená obrázky .....                  | 50 |
| Uvolnění; Dechové techniky – pránájáma .....          | 53 |
| Jemné cviky prohlubující vnímání vlastního těla ..... | 55 |
| Tance na podporu plodnosti .....                      | 77 |
| Masážní body .....                                    | 85 |

## DÍL TŘETÍ

|  |          |
|--|----------|
| Lunární jóga je (a není) dětskou hrou .....                          | 89       |
| Důkladně rozmyšlené a smyslové pro naše smysly .....                 | 91       |
| Voda; Čaje; Koupele; Měsíční voda; Měsíční dny v klasické józe ..... | 91 – 114 |
| Vzduch; Meditace; Snové cestování; Oheň; Barvy; Obrazy; Koláže;      |          |
| Hra s barvami; Země; Jídlo; Látky; Svíčky; Vůně; Hudba               |          |
| Co ještě považuji za důležité: Co je lidské .....                    | 115      |
| Utopický pohled: sen .....   | 117      |
| Poděkování a radost .....  | 119      |