Obsah

Předmluva 6

Co můžeme dělat pro své zdraví 8
Základní myšlenky k dosažení osobního pocitu uvolnění a pohody 10
Ajurvéda: zdravotní systém starý tisíce let 11
Jóga: něco víc než pouhý tělesný pohyb 17
Psychosomatické funkce a vědomí 22

Celkový pocit 24

Optimální vstup do nového dne 28
Jógový program na časné ráno 28
Rady pro konstituci (tělesnou soustavu) vata 52
Rady pro konstituci (tělesnou soustavu) pitta 53
Rady pro konstituci (tělesnou soustavu) kapha 53

Účelné využití času během krátkých přestávek při každodenní činnosti 54
Jógový program na den 54
Rady pro konstituci (tělesnou soustavu) vata 62
Rady pro konstituci (tělesnou soustavu) pitta 63
Rady pro konstituci (tělesnou soustavu) kapha 64

Účelné a zdravé ukončení dne 66
Jógový program na večer 66
Rady pro konstituci (tělesnou soustavu) vata 86
Rady pro konstituci (tělesnou soustavu) pitta 88
Rady pro konstituci (tělesnou soustavu) kapha 90

Vhodná výživa 92

Stručný přehled všech cvičebních programů 95