

Obsah

Předmluva	7
Úvod	9

Vysvětlení lékařských pojmů 13

Metabolismus cukru	13
Diabetes mellitus	15
Příznaky provázející diabetes	16
Komplikace spojené s diabetem	16

Manipúra čakra 19

„Jóga v denním životě“ – program na podporu léčby diabetu 21

Uvolňovací a relaxační cvičení	22
Dechová cvičení	23
Tělesná cvičení (ásany)	24
Speciální jógové dechové techniky (pránájámy)	26
Bandhy	27
Hathajógové krije	28
Meditace	28
Strava	29
Doporučení k životosprávě	33

Cvičební program 35

Pravidla pro provádění ásan	36
1. díl (1. měsíc)	37
Khatu pranám	49
2. díl (2. měsíc)	64
3. díl (3. měsíc)	83
4. díl (4. měsíc)	98
5. díl (5. měsíc)	114
6. díl (6. měsíc)	131

Speciální cvičební programy	148
Cvičení zaměřená na oblast nohou a chodidel	149
Oční cviky	156
Cvičení k aktivaci manipúra čakry	168
Posloupnost duchovních mistrů	171
Kontakty	172