

XI Předmluva

I Úvod

## ČÁST PRVNÍ

Opatruj oheň svého srdce: Naši předkové, strážci ohně a evoluce energetického srdce

### 13 Kapitola první

Vize ohně srdce: Od pradávne moudrosti k nejnovějším vědeckým poznatkům

### 33 Kapitola druhá

Vesmír v nás: Od prvotního ohně k oltáři srdce

### 51 Kapitola třetí

Ztělesňování ohně srdce: Nauka o energetickém srdci

## ČÁST DRUHÁ

Meditace pro udržování ohně srdce

### 71 Kapitola čtvrtá

Meditace v pohybu: Napojení na zdroj pohybu

### 97 Kapitola pátá

Alchymie jógy: Energetická vinjása a proudění rasy

### 115 Kapitola šestá

Meditace na oheň srdce a techniky pro život

## ČÁST TŘETÍ

Život v rytmu

### 149 Kapitola sedmá

Opatrování tvořivého ohně: Ájurvéda a péče o vnitřní oheň

### 167 Kapitola osmá

Živoucí vinjása: Cykly rytmů a proudění

### 191 Kapitola devátá

Okamžiky bezčasu: Posvátný retreat – prostor pro obnovení energie

## ČÁST ČTVRTÁ

Živoucí vinjása

### 215 Kapitola desátá

Zimní slunovrat: Znovuzrození světla

### 233 Kapitola jedenáctá

Jarní rovnodennost: Návrat života

### 243 Kapitola dvanáctá

Letní slunovrat: Světlo dosahuje vrcholu

### 255 Kapitola třináctá

Podzimní rovnodennost: Posvátný návrat

### 273 Vyjádření mé hluboké vděčnosti

### 275 Poznámky

### 281 Bibliografie

### 285 O autorce

### 287 Ohlasy na knihu *Opatruj oheň svého srdce*