

Obsah

Předmluva Deepaka Chopry 7

Úvod 9

Část 1: ZAUJMĚTE POZICI 14

Kapitola 1 Co je jóga? 16

Kapitola 2 Spojení těla a mysli a co na léčbu jógou říká věda 31

Kapitola 3 Abyste začali, jděte rovnou za nosem 41

Část 2: LÉČBA OD A DO Z 48

ADD/ADHD 56

Akné 59

Alergie 61

Artritida 65

Běžcovy problémy 67

Bolení břicha 69

Bolesti 70

Celulitida 74

Cestovní stres 77

Cukrovka 79

Dej si pohov 80

Deprese 82

Fibromyalgie 84

Gaučing 86

Chřipka 88

Kancelářská hlava 90

Kancelářské tělo 92

Kocovina 94

Kruhy a váčky pod očima 97

Křeče v chodidlech 99

Lenost 101

Migréna 103

Mrzutost 104

Nadváha / obezita 107

Nachlazení 113

Návaly horka 115

Nedostatek sebeúcty	117	Štítná žláza	144
Nespavost (zdřímněte si)	119	Těhotenská nevolnost	146
Opičí rozum	121	Tenze	149
Povislá hrud'	123	Únava	151
Povislé pozadí	125	Únavné jízdy autem	153
Premenstruační syndrom a křeče	128	Úzkost	155
Prokrastinace	129	Vrásky	158
Přejídání	131	Vypouklé břicho	160
Rosolovitá stehna	134	Výrůstky na holeni	163
Rozostřené vidění	136	Vysoký krevní tlak	164
Roztěkanost	137	Závislost na cukru	167
Shrbená ramena	139	Závrať	169
Strach	141	Zlomené srdce	171

Něco navíc: Navrhněte si svou domácí jógovou zotavovnu 176

Detox a velký úklid	178
Jóga a velký úklid: Ranní sestava	180
Jóga a velký úklid: Večerní sestava	188
Koutek inspirace	193
Jóga inspiruje: Ranní sestava	196
Jóga inspiruje: Večerní sestava	204
Odpočinek, posílení a zotavení	208
Jóga a relaxace: Večerní sestava	209
Posilující jóga: Ranní sestava	210
Posilující jóga: Večerní sestava	212
Než tuto knihu zavřete, ještě několik poznámek	215
Přehled jógových pozic	216

Poděkování 238

O autorce 239