

OBSAH

VĚNOVÁNÍ 6

PŘEDMLUVA 7

1 UVEDENÍ DO JÓGY 8

Pravěká moudrost 12

Sebezpoznání a sebeobjevování 16

Ztráta rovnováhy 18

Protahování, posilování a bod nehybnosti 20

Rozcvičení 23

2 JÓGA A PĚTICE SIL 30

O pěti tattvách 32

Tattvy a čakry 34

Čakra višuddhi – vládce prostoru 36

Čakra anáhata – vládce vzduchu 52

Čakra manipúra – vládce ohně 68

Čakra svádhištána – vládce vody 84

Čakra múladhára – vládce země 100

Integrace 116

3 JÓGA PŘI KONKRÉTNÍCH OBTÍŽÍCH 130

Bolest v zádech 132

Deprese 132

Nespavost 134

Vysoký krevní tlak 134

Časté infekce (nachlazení a chřipka) 136

Trvalá únava (syndrom chronické únavy) 136

Premenstruační syndrom (PMS) 136

Úzkost a panické záchvaty 138

Obezita 138

O AUTORCE 140

ZDROJE 141

REJSTŘÍK 142

PODĚKOVÁNÍ 144