

# OBSAH

ÚNAVA A STRES .....	9
LÉČIVÉ ROSTLINY .....	13
STRAVA .....	19
Ovocné a zeleninové šťávy .....	21
Včelí produkty .....	22
MASÁŽE .....	25
AKUPRESURA .....	32
Akupresura tělová I. ....	32
Akupresura ušního boltce .....	48
Akupresura chodidla .....	56
Akupresura tělová II. ....	60
HATHAJÓGA .....	90
Přípravná cvičení .....	92
Ásany .....	109
Antistresová sestava .....	116
Jóga ruky .....	119
Cvičení při chůzi .....	125
Program cvičení .....	127
DECHOVÁ CVIČENÍ .....	130
ČÍNSKÁ UVOLŇOVACÍ CVIČENÍ .....	144
RELAXACE .....	148
Druhy relaxačních technik .....	150
KONCENTRACE A MEDITACE .....	155
Jednoduché koncentrační techniky .....	158
Rizika mentálních technik .....	160
SUGESCE .....	162
ŽIVOTNÍ ENERGIE .....	166
POZITIVNÍ POSTOJ K ŽIVOTU .....	170
PŘEHLED POTÍŽÍ A VHODNÝCH PROSTŘEDKŮ .....	181