

# Obsah

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	7	<b>ZUBY</b> .....	18
Jak zacházet s touto knihou, aby vám přinesla užitek?.....	8	<b>DÁSNĚ</b> .....	18
Co budete k práci s mandalami potřebovat?.....	9	<b>ŠŮJE</b> .....	18
Užitečné rady.....	9	<b>UŠI</b> .....	19
<b>DÁVNÁ MODLITBA</b> .....	10	Hluchota, šumění v uších.....	19
<b>LIDSKÉ TĚLO A JEHO ČAKRY</b> .....	11	Nefritida sluchového nervu.....	20
<b>VIŠUDDHI – KRČNÍ ČAKRA</b> .....	12	<b>JÓGOVÁ TERAPIE</b> .....	21
Vlastnosti a symboly višuddhi.....	12	Viparíta káraní mudra (lomená svíčka)..	21
<b>KRK</b> .....	13	Halásana (pozice pluhu).....	22
Onemocnění krku, angína, faryngitida, laryngitida.....	13	Matsjaásana nebo matsjamudra (pozice ryby).....	23
Nádor v krku.....	14	Terapeutické účinky jógových pozic.....	24
Kašel.....	14	<b>MANDALY A MANTRY</b> .....	25
<b>ŠTÍTNÁ ŽLÁZA</b> .....	15		
Hypertyreóza.....	16		
Hypotyreóza.....	16		
Struma.....	17		