



# OBSAH

6 Slovo úvodem

## ÚVOD

---

- 10 Jóga, ájurvéda, cesta k uzdravení
- 14 Patañžalio jóga sútry, součást života nejen na podložce
- 16 Ájurvéda, tělo, mysl a život sám
- 34 Testování ájurvédských dóš (test a pulsní diagnostika)
- 40 Jak rozeznat zdravotní problém podle ájurvédských dóš
- 44 5 energetických vrstev těla – kóši

## CO JE STRACH, STRES, PANICKÉ ATAKY, ÚZKOSTI A DEPRESE?

---

- 52 Co je strach, stres, úzkost a deprese
- 62 Jógová terapie a mentální onemocnění
- 66 Mentální typy, 3 guny a mysl
- 74 Jógová terapie a zlost, úzkost
- 78 Jógová terapie a deprese
- 82 Jóga jako medicína – úzkosti a panické ataky

## JÓGOVÁ TERAPIE – CESTA K VNITŘNÍ HARMONII

---

- 90 Jak harmonizovat jednotlivé dóši  
i trávicí oheň
- 104 Správný dech, nejrychlejší pomoc  
– dechové techniky, prána, pránájáma
- 116 Praxe pozic k uvolnění, uzdravení,  
pro pocit radosti a energie
- 238 Jóga nidra, zpívání manter a mudry
- 248 Meditace a meditační techniky
- 256 Správná strava jako cesta k uzdravení.  
Co a kdy jíst podle ájurvédských dóš,  
jak jídlo ovlivňuje naši náladu?

## DOMÁCÍ ÚKOLY

---

- 288 Pozorování mysli
- 292 Mysl a já
- 294 Pozitivní myšlení a myšlenky
- 298 Správná cesta našeho bytí, princip dharmy  
a karma jóga
- 302 30denní plán, jak se cítit dobře  
a zklidnit svou mysl
- 308 Závěr a poděkování