

Obsah

Úvod 6

KAPITOLA 1

Základy čaker 8

- Umístění čaker 11 • Inspirace 13 • Jak nám mohou čakry pomoci? 14
- Kruh života 16 • Jak s knihou pracovat 18 • Inspirace 21

KAPITOLA 2

Čakry a tělo 22

- Jak čakry udržují rovnováhu těla 24 • Inspirace 27 • Kořenová a sakrální čakra 28 • Solární a srdeční čakra 30 • Krční a čelní čakra (třetí oko) 32 • Temenní čakra 34

KAPITOLA 3

Charakteristika čaker 36

- Kořenová čakra 38 • Kořenová čakra a emoce 40 • Inspirace 43
- Kořenová čakra a jóga 44 • Kořenová čakra a vizualizace 47
- Sakrální čakra 48 • Sakrální čakra a emoce 50 • Inspirace 52
- Sakrální čakra a jóga 54 • Sakrální čakra a vizualizace 57 • Solární čakra 58 • Solární čakra a emoce 60 • Inspirace 63 • Solární čakra

a jóga 64 • Solární čakra a vizualizace 67 • Srdeční čakra 68 • Srdeční čakra a emoce 70 • Inspirace 73 • Srdeční čakra a jóga 74 • Srdeční čakra a vizualizace 76 • Krční čakra 78 • Krční čakra a emoce 81 • Inspirace 82 • Krční čakra a jóga 84 • Krční čakra a vizualizace 87 • Čelní čakra (třetí oko) 88 • Čelní čakra (třetí oko) a emoce 91 • Inspirace 92 • Čelní čakra (třetí oko) a jóga 94 • Čelní čakra (třetí oko) a vizualizace 97 • Temenní čakra 98 • Temenní čakra a emoce 100 • Inspirace 103 • Temenní čakra a jóga 104 • Temenní čakra a vizualizace 106

KAPITOLA 4

Celý systém 108

• Čakry a barevná meditace 110 • Inspirace 113 • Čakry a tónování 114 • Čakry a esenciální oleje 116 • Inspirace 121 • Čakry a krystaly 122