

Obsah

Úvod.....	7
Jak s knihou pracovat?.....	8
Celostní přístup tradiční čínské medicíny.....	10
Pět elementů.....	12
Hatha jóga.....	20
Jin jóga.....	21
Meridiány a akupresura.....	24
Aromaterapie.....	27
Rituál vlastní jógové praxe.....	39
VODA.....	44
DŘEVO.....	70
OHĚŇ.....	96
ZEMĚ.....	122
KOV.....	148
Rejstřík ásan.....	174
Profily éterických olejů.....	194
Tabulka éterických olejů.....	210
Od jógy k aromaterapii.....	212