

OBSAH

| | |
|------------|----|
| Úvod | 10 |
|------------|----|

ČÁST I.

| | |
|--|----|
| Proč tento program funguje | 15 |
| Jak tento program vznikl | 18 |
| Souhra | 22 |
| Speciální dechové vzorce | 23 |
| Tělesné pozice | 27 |
| Energetické zámky | 30 |
| Pozice rukou (mudry) | 31 |
| Mantry | 33 |
| Koncentrační body | 36 |
| Čakry – brány růstu | 36 |
| Celkový účinek | 40 |
| Léčivá síla vnitřních obrazů | 40 |
| Tipy pro praxi I: Jak s touto knihou pracovat? | 42 |
| Tipy pro praxi II: Od obecného ke speciálnímu | 44 |
| Podlaha, židle – nebo postel? | 45 |
| Základní pozice: jednoduchý sed | 48 |
| Vnitřní příprava | 52 |
| Naladění | 53 |
| Cvičení | 56 |
| Vnímání | 58 |
| Relaxace | 60 |
| Poděkování | 62 |
| Rozehřívací cviky | 64 |
| Jízda na velbloudu | 65 |
| Ždímačka | 67 |
| Projasňovač aury | 68 |



| | |
|--|----|
| Kočka a kráva | 69 |
| Pozice dítěte | 70 |
| Trojúhelník | 71 |
| Pánevní houpačka | 72 |
| Maha mudra | 73 |
| Dech života | 74 |
| Dechové meditace | 75 |
| Aktivita nebo spočinutí? Dýchání jednou nosní dírkou | 76 |
| Od stresu ke klidu: Střídavé dýchání nosními dírkami | 77 |
| Vydýchat bolest z těla | 79 |
| Sitaly pránájám | 81 |

ČÁST II.

| | |
|---|-----|
| Kapitola 1: Jak opět nabýt důvěry k tělu | 82 |
| Kapitola 2: Překonat nespavost | 96 |
| Kapitola 3: Vyčerpání | 112 |
| Kapitola 4: Zmírnit strach a paniku | 126 |
| Kapitola 5: Zoufalství, beznaděj, deprese | 143 |
| Kapitola 6: Vztek a hněv | 159 |
| Kapitola 7: Nalézt vnitřní zdroje | 173 |
| Kapitola 8: Probuzení sebeléčivých sil | 187 |
| Kapitola 9: Za hranici smrti | 202 |
| | |
| Léčivé mantry | 218 |
| Doporučuji k přečtení – a poslechu | 220 |
| Poděkování | 224 |
