

Obsah

Předmluva	11
KNIHA PRVNÍ	
Úvod	15
Oč jde v této knize	17
Podstata archetypu	21
Jako pracovat s touto knihou	28
Čtení – rozjímání – praktické vyzkoušení	28
Mudry	29
Meditace	30
Praxe silné mysli	30
Jóga – práce s vlastním tělem	35
Sedm zlatých pravidel praxe	38
KNIHA DRUHÁ	39
Vnitřní síly, které nás doprovázejí celým životem	39
Stvořitel	41
Mudry pro podněty, tvořivost a inspiraci	46
Meditace k rozvoji budoucích vizí	48
Sestava cviků k oživení dna pánevního	49

Živitel (proměna a vytrvalost)	54
Mudra pro vnitřní klid	58
Meditace pro vnitřní stabilitu a vnitřní proměnu	59
Sestava cviků pro břicho a pánev	61
Ničitel	65
Mudry – zbavit se nepotřebného – získat sílu	69
Meditace pro vnitřní svobodu a lehkost	70
Sestava cviků k aktivizaci trávicího ohně	70
Poháněč a brzdič	77
Mudry k uvolnění a k novému nastartování	80
Meditace – Krok za krokem vzhůru na vrchol hory	81
Sestava cviků, abychom byli svěží a bdělí	83
Sestava cviků k uvolnění	87
Vnitřní řád a harmonie	91
Mudra pro vnitřní řád a harmonii	94
Meditace – Harmonický řád v zahradě duše	95
Cvičení rovnováhy aktivizují mozkové buňky	97

KNIHA TŘETÍ

Vnitřní síly, které získáváme v průběhu svého vývoje	102
Nevědomá dokonalost	105
Mudra pro život plný lásky a Slunce	111
Meditace – Já jsem centrum svého života	111
Sestava cviků k rozmazlování sebe sama	113
Vnitřní dítě	117
Mudra pro vnitřní bezpečí	123
Meditace – Průrva ke světlu	124
Sestava cviků s chodidly k celkovému posílení	125
Mužská a ženská stránka	130
Mudra pro vnitřní jednotu	137
Meditace – Jak zacházet s opačným pohlavím	138
Sestava cviků k harmonizaci obou polovin těla	140

Spravedlnost a svědomí	144
Mudra pro vnitřní mír	150
Meditace – Očista od zátěže a negativity	151
Cvičení k posílení a uvolnění šije	153
Rozum a cit	156
Mudry pro duševní svěžest a pozitivní pocity	162
Meditace – Jak nalézt vnitřní vyrovnanost a soulad	163
Sestava cviků k vyrovnaní hormonálního systému	165
Poutník	170
Mudra k tomu, abychom se vydali na cestu	175
Meditace – Vnitřní cesta	175
Sestava cviků k posílení kyčelních kloubů a nohou	177
Láska	182
Mudra pro silné srdce	188
Meditace – Otevírání dveří do srdce	189
Sestava cviků k otevírání prostoru hrudního koše	190
Péče	195
Mudra pro perfekcionisty	200
Meditace – Výměna darů	201
Cvičení k posílení rukou a ramenou	202
Válečník	207
Mudra pro vlastní ochranu	212
Meditace – Chránit si vlastní území	213
Sestava cviků k posilování paží a mocných zad	215
Čarodějka a mág	220
Mudra pro magickou přitažlivost a půvab	225
Meditace – Bílá magie	226
Magická sestava cviků	228
Mudrc	233
Mudra pro modlitbu – velebení, prosba a dík	241
Meditace – Uskutečnit přání	242
Sestava cviků k posílení zad	244

Moudrost	248
Mudra neochvějně důvěry	254
Meditace – Užívat si naplněného života	255
Sestava cviků k vnitřnímu i vnějšímu napřímění	257
Vědomá dokonalost	261
Mudra ke stvoření síly	265
Meditace – Jednota se Stvořením a s jeho Stvořitelem	266
Sestava cviků k vycentrování	268
Blázen	272
Mudra k řešení obtížných problémů	276
Meditace – Přilákat vnitřního blázna na světlo boží	277
Nechej svého blázna tančit!	279

KNIHA ČTVRTÁ

Archetypy	285
Rodina archetypů	287
Vesmírný tanec	291
Domorodci z Bali a jejich Bohové	295
Kálí – černá Bohyně	298
Doslov	300
Poděkování	302
Literatura	303