

Předmluva	11
Úvod do terapie ájur jógy	13
Kapitola 1: Základy jógové terapie	15
Vnitřní nastavení určuje výsledky	15
Rozpoznat a změnit nezdravé pozice a držení těla	16
Umění příjemného napětí	22
Individuální přizpůsobení jógové praxe	23
Léčivá síla jógových dechových technik	26
Dech vede pohyb	27
Kapitola 2: Strukturální jógová terapie	29
Směrnice a doporučení ke cvičení	29
Série cviků na klouby	30
Zdravá chodidla a pevný postoj (anatomie/teorie)	38
Jógový program v případě vbočených a plochých chodidel	40
Zdravá kolena a stabilita (anatomie/teorie)	48
Jógový program v případě bolesti kolenou	49
Zdravé kyčle a správná pohyblivost (anatomie/teorie)	57
Jógový program pro zdravé a pohyblivé kyčle	60
Jógový program pro zdravé a silné kyčle	68
Zdravá a přirozená pozice pánve (anatomie/teorie)	76
Jógový program pro zdravou pánev a zdravé iliosakrální klouby	78
Bedra a srovnání páteře (anatomie/teorie)	85
Jógový program pro zdravá bedra	88
Jógový program pro posílení beder	97
Vybočení páteře/skolióza (anatomie/teorie)	107
Jógový program při skolióze beder	109
Jógový program při skolióze v horní oblasti zad	116
Horní záda a otevření hrudního koše (anatomie/teorie)	124
Jógový program v případě kyfózy/kulatých zad	126
Uvolněná ramena a pohyblivá šíje (anatomie/teorie)	135
Jógový program pro uvolněná ramena a šíji	138
Jógový program pro silná ramena a šíji	146

Kapitola 3: Jógová terapie při chronických potížích	155
Jógový program při astmatu	155
Doporučení ájurvédy v případě astmatu	161
Jógová praxe při vysokém krevním tlaku	162
Doporučení ájurvédy v případě vysokého krevního tlaku (hypertenze)	168
Jógový program k povzbuzení zažívání a budování emoční stability	169
Doporučení ájurvédy v případě nadváhy a obezity	176
Jógový program k redukci stresu	177
Doporučení ájurvédy v případě stresu	181
Kapitola 4: Léčení a transformace	182
Sebe–přijetí	182
Sebe–reflexe	183
Sebe–poznání	184
Sebe–léčení	185
Transformace pomocí jógové meditace	185
Provedení jógové meditace	186
Seznam ásan	187
Rejstřík	188
Zdroje	190