

# obsah

Úvod ..... 5

## 1. NAUKA O ŽIVOTĚ

Filozofie pro život ..... 10

## 2. ROVNOVÁHA FUNKČNÍCH ELEMENTŮ

Umění rovnováhy ..... 18

Atributy (guny) ..... 22

Rovnováha energií ..... 28

Dóši a jejich atributy ..... 30

Síla agni ..... 42

Trávicí agni ..... 45

Jak poznat nevyrovnaný agni ..... 49

Mentální zpracování ..... 52

Síla sattvy ..... 55

Detoxikace pomocí jam a nijam ..... 58

Osa střevo – mozek ..... 60

## 3. OBNOVENÍ ROVNOVÁHY

Posílit samoregulaci ..... 64

Jídlo jako lék ..... 71

Životní styl s potenciálem uzdravovat ..... 74

Léčivé byliny ..... 78

Léčení prostřednictvím manuální  
terapie ..... 84

## 4. CVIČENÍ PODPORUJÍCÍ SAMOREGULACI

Regulace těla a mysli ..... 92

Jógové pozice pro podporu trávení  
a vylučování ..... 96

Řízený dech (pránájáma) ..... 102

Techniky dýchání ..... 105

Meditace ..... 108

Meditační praktiky ..... 110

Odpoutání smyslů (pratjáhára) ..... 112

## 5. DETOXIKACE

Principy detoxikace ..... 120

Přínosy pústů ..... 127

Přerušované pusty ..... 129

Púst s ovocnými a zeleninovými  
šťávami ..... 132

Detoxikace podle ročních období ..... 134

Detoxikace v čase pozdní zimy a jara ..... 137

Jarní/kapha detox ..... 141

Lymfatická drenáž ..... 145

Detoxikace v čase léta a časného  
podzimu ..... 146

Letní/pitta detox ..... 150

Alkoholový detox ..... 154

Detoxikace na konci podzimu a v zimě ..... 156

Zimní/váta detox ..... 160

Tuky ..... 164

Denní detoxikační rytmus ..... 166

*Slovníček* ..... 171

*Rejstřík* ..... 172

*Poděkování* ..... 175