

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