



OBSAH

„Ájurvéda a jóga: Cesta ke zdravému a spokojenému životu pro ženy v každém věku.“

ÚVOD

ÁJURVÉDA, ZDRAVÍ A DLOUHOVĚKOST

- 9 Jóga, ájurvéda, medicína pro tělo, ducha a mysl. Co znamená být zdrav?
- 11 Zdraví, mysl a jógová terapie, cesta ke zdraví

I. ČÁST

ÁJURVÉDA, ZDRAVÍ A DLOUHOVĚKOST...

- 15 Co je ájurvéda
- 18 Mahábhúty – pět elementů
- 22 Dvacet vlastností – gun
- 30 Prakriti a vikriti. Harmonie a nerovnováha
- 40 Sedm konstitučních typů
- 47 Zdravé tělo
- 49 Dóši a jejich sídlo
- 52 Ágní a trávení
- 58 Sedm tkání, ódžas, tédžas a prána
- 63 Nerovnováha dóš

II. ČÁST

ÁJURVÉDA A ŽENA

- 72 Ájurvédské konstituce a žena
- 81 Jak ájurvéda nahlíží na nerovnováhu
- 87 Dóši v průběhu života
- 88 Fáze života ženy z pohledu ájurvédy
- 91 Menstruační cyklus a plodnostu
- 97 PMS
- 100 Speciální terapie – obklady z ricinového oleje
- 101 Aktivity vhodné během menstruace
- 105 Těhotenství, porod a po porodu
- 108 Porod
- 109 Postpartum
- 113 Premenopauza
- 119 Menopauza a postmenopauza

III. ČÁST

JÓGA, ÁJURVÉDA A CESTA K ŽENSKÉMU ZDRAVÍ

- 134 Ódžas
- 139 Jak vykročit ke změně
- 141 Hodnocení aktuálního stavu
- 143 Vztah sám k sobě
- 148 Ájurvédské tipy pro lepší partnerský život
- 152 Každodenní život podle Ájurvédy
- 156 Roční období – ritučárja
- 162 Jídlo a zdravé návyky
- 174 Podpora trávicího ohně a asimilace živin – dípana a páčana
- 205 Spánek podle ájurvédy a jógy
- 211 Pránájáma a meditace
- 221 Meditace
- 235 Speciální ájurvédské techniky
- 235 Praxe jógy a jednotlivé dóši
- 299 Závěr a poděkování