

# Obsah

Úvod .....	5
<b>Sestavy .....</b>	<b>9</b>
Složky sestavy .....	10
Jak sestavu zvolit .....	15
Jak sestavit sestavu .....	16
<i>Jak začít .....</i>	<i>16</i>
<i>Příprava před sestavou .....</i>	<i>18</i>
<i>Obecné zákonitosti tvorby sestavy .....</i>	<i>24</i>
<b>Tradiční či ustálené sestavy .....</b>	<b>27</b>
Van Lysebethova sestava .....	28
Hathény .....	38
První řada .....	39
Druhá řada .....	43
Třetí řada .....	47
Čtvrtá řada .....	51
Sestava lóma vilóma .....	56
Sestava na zádech .....	57
Sestava na břiše .....	63
Sestava na boku .....	68
Sestava samasthiti .....	74
Orgánová sestava .....	94

Čakrové sestavy .....	103
Čakrová sestava dle dr. sv. Gítánnady .....	104
Čakrová sestava dle ing. Vladimíra Zemana .....	110
Pránájámická sestava pro ovlivnění mozku dle dr. Naliní Déví .....	117
Další tradiční sestavy .....	125
<b>Nové sestavy .....</b>	<b>127</b>
Polarizační sestava .....	127
Sestava pro vyvážení tří uzlů .....	139
Zkrutová lóma vilóma .....	152
Tišivá sestava .....	163
Aktivační sestava .....	172
Zkrutová sestava .....	183
<b>Závěr .....</b>	<b>191</b>
<b>Literatura .....</b>	<b>192</b>