OBSAH

PŘEDMLUVA 5

Nový směr 7
Anatomie 9
Étherické vibrační pole 15
Emoční vibrační pole 16
Mentální vibrační pole 17
Duchovní vibrační pole 17
Čakry 18
A teď zpět ke cvičení 20
Roztáčení čaker 24

1 DÝCHÁNÍ 25
2 NATAHOVÁNÍ 29
3 POLOHA ŽIDLE 35
4 STOJ 41
5 ODHODLÁNÍ 45
6 TANEČNICE 49
7 OREL 53
8 CESTA 57
9 SÍLA 61
10 RELAXACE 65
11 STROM 69
12 KLID 77
13 PŘITAHOVÁNÍ KOLEN K TRUPU 81
14 ŠVIHÁNÍ NOHOU 87
15 POSILOVÁNÍ V LEHU POKRČMO 91
16 SVÍČKA 95
17 PŘEDKLON 101
18 KOBYLKA 105
19 STAV NADĚJE 111

20 LUK 115
21 KOBRA 119
22 INSPIRACE 123
23 DŮVĚRA 129
24 KRÁLÍK 133
25 VYVÁŽENOST 137
26 LET ORLA 141
27 SIRÉNA 145
28 ROTACE 149
29 LOTOS 153

SLOVO NA ZÁVĚR 156

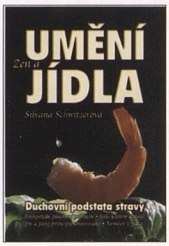
Cvičení na 40 minut 158
Cvičení na 25 minut 158
Mikrosérie 10 minut 162
Cvičení ve skupině 164
Slovní doprovod 166

JAK JSEM PSALA TUTO KNIHU 170

PODĚKOVÁNÍ 174

OBSAH 176

Vyšlo:



Zen a Umění jídla

Silvana Schwitzerová

Kniha vysvětluje duchovní podstatu stravy, objasňuje energetické působení potravin. Varuje před nemocemi z jídla a porovnává JIN a JANG principy stravování. Uvádí příklady teplých potravin, které ohřívají tělo, stejně tak studených, které ho ochlazují.

Objednávky: FONTÁNA, Horní náměstí 5, 772 11 Olomouc, ☎ 585 221 400, www.fontana.ws