

Obsah

Úvod	7
Sestavy	11
Složky sestavy	12
Jakou sestavu zvolit	17
Jak sestavit sestavu	18
<i>Jak začít</i>	18
<i>Příprava před sestavou</i>	20
<i>Obecné zákonitosti tvorby sestavy</i>	26
Tradiční či ustálené sestavy	29
Van Lysebethova sestava	30
Hathény	40
První řada	41
Druhá řada	45
Třetí řada	49
Čtvrtá řada	53
Sestava lóma vilóma	58
Sestava na zádech	59
Sestava na bříše	65
Sestava na boku	70
Sestava samasthiti	76
Orgánová sestava	96

Čakrové sestavy	105
Čakrová sestava dle dr. sv. Gítánandy	106
Čakrová sestava dle ing. Vladimíra Zemana	112
Pránájámická sestava pro ovlivnění mozku dle dr. Naliní Déví	119
Další tradiční sestavy	127
Nové sestavy	129
Polarizační sestava	129
Sestava pro vyvážení tří uzlů	141
Zkrutová lóma vilóma	153
Tišivá sestava	164
Aktivační sestava	173
Zkrutová sestava	184
Závěr	192
Literatura	193