

Obsah

I. Předmluva	9
II. Úvod	13
III. Zdraví a vnitřní rovnováha	15
IV. Tradiční čínská medicína	17
Historie a duchovní rozměr tradiční čínské medicíny.	17
Tradiční čínská medicína jako celostní přístup k člověku	22
Metody léčby.	29
Psychické příčiny nemocí z pohledu tradiční čínské medicíny.	32
Taoistická praxe	42
V. Jóga	45
Pohled jógové filozofie na člověka	50
Duchovní cesta a integrální jóga.	59
Praxe	67

Očista.	112
Pozice a poloha	120
Vivéka – rozlišovací a pozorovací schopnost	126
Dýchání	127
VI. Moje osobní zkušenosti	135
Zdraví není samozřejmost	135
Jóga jako nástroj k aktivnímu zapojení klienta do ozdravného procesu	147
I ze správné cesty můžeme někdy sejít	149
Strava	150
VII. Spontánní vyléčení	159
VIII. Závislost	163
IX. Sebepoznání	171
X. Jak rozvíjet pozornost	179
XI. Svědomí versus vědomí	183
XII. Moudrost	187
XIII. Jak se stát mladšími	189
XIV. Náš vztah k sobě	195
XV. Použitá literatura	199