

Obsah

Úvod: Tantrickým tancem proti zácpě	9
Co je zácpa?	12
Poruchám trávení lze i na dlouhých cestách předcházet	16
Jak byl objeven tantrický tanec	17
Běžná soustava tantrických cviků	18
Tři základní prvky	
Tantrický tanec	19
Kroužení břichem (a masáž)	21
Mrtvý brouk	24
Tradiční cviky hathajógy	
Tygří dech	26
Kriketový pohyb	28
Hromová rána se zkříženýma nohama	29
Poloha dítěte	30
Postup při cvičení břišních svalů	31
Kroužení boky	32
Rotace páteře	32
Zvedání nohou	33
Člun	34
Veslování	35
Cvik na uvolnění plynatosti	36
Stoj na ramenou	39
Ryba	40
Kobylka	40

Luk	42
Kaya kriya	43

Vyrovnávání toku energie na meridiánech a tlakových bodech pomocí akupresury	46
--	----

Jednoduché a účinné domácí léčebné prostředky	49
---	----

Káva	49
------	----

Obvyklá projímadla	49
--------------------	----

Aromaterapie	50
--------------	----

Homeopatická léčba	52
--------------------	----

Bylinná léčba	
---------------	--

Ájurvéda	55
----------	----

Poděkování	57
------------	----

Bibliografie	59
--------------	----