

OBSAH

PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	14
ZÁKLADY KRANIOSAKRÁLNÍ JÓGY	16
Pilíř 1. Promluva.....	20
Pilíř 2. Relaxace a spouštěč klidového bodu	23
Pilíř 3. Ásany s pumpováním dechu života	28
Pilíř 4. Sezónní elementární cvičení.....	35
Pilíř 5. Ásany posilující sílu, zprůchodňující vše tekuté, rovnovážné i protahovací	40
Pilíř 6. Myofasciální uvolnění	44
Pilíř 7. Plný jógový dech	50
Pilíř 8. Thajská Džívaka masáž	53
Pilíř 9. Aplikované meditace a vizualizační cvičení	61
ODDÍL I. – TEORIE	67
Kraniosakrální „řeka života“	67
Teorie a praxe sebevnímání	70
Fascie v hlavní roli	75
Pojivové tkáně – paměťové vzorce emočního napětí	76
Fascie uspořádává hmotu	76
Fascie – pokročilá práce s pojivy	80
Pulzace srdce ovlivňuje pulzaci mozkomíšního moku	83
Pozitivní impulsy pro srdce	84
V hlavní roli elektřina a elektromagnetismus	85
Myšlenkové konstrukce jsou stavebníci mozku	88
Mozek potřebuje ticho, aby nám život dával smysl	90
Pocit dělá pohyb	93
Jak spánek čistí toxiny z mozku.....	99

Zázraky kraniosakrální jógy	100
Tradiční čínská medicína – Geneze jin a jang	107
Čtyři období Země	108
Ájurvéda	111
Čakry a ukotvení vědomí.....	118
Působení kraniosakrální jógy	123
JARO	125
Promluva – odložte chtění	126
Jaro v kraniosakrální józe	127
Aktivujte svá chodidla	131
Jógová obnova sil	135
Kraniosakrální jóga a co kraniosakrální terapie neumí... 136	
Spánek pro zdraví	138
Myofasciální uvolnění jater.....	141
Elementární vizualizace pro okruh dřeva	142
Vizualizační cvičení pro JARO	144
Oční cviky.....	146
Masáž na oživení pozornosti a projasnění mysli	147
Thajská masáž pro jarní období.....	149
Vhodná strava pro jarní období	151
LÉTO	153
Léto a jeho specifika	155
Oblečení na jógu v souvislostech	158
FLOW, stav hlubokého soustředění na přítomnost	164
Uzemnění	166
Ásany	169

Elementární vizualizace pro okruh ohně	190
Vizualizační cvičení pro LÉTO	194
Aktivace rukou – protažení dlaní	196
Thajská masáž pro léto	197
Vhodná strava pro letní období	200
PODZIM	202
Promluva – strom života	204
Aplikované meditace	206
1. Uvolnění	206
2. Všímavost	206
3. Záměr	207
4. Řeč	208
Kraniosakrální jóga je taky jóga	220
Babí léto – element Země	227
Vizualizační cvičení elementu ZEMĚ	229
Elementární vizualizace pro okruh kovu	230
Vizualizační cvičení pro PODZIM	231
Thajská masáž pro podzimní období	233
Vhodná strava pro podzimní období	236
ZIMA	238
Promluva – ÓM	239
Nadbytek, nikoli nedostatek	240
Jóga je o slučování protikladů	241
Zima v kraniosakrální józe	242
Solný zábal aneb horká sůl v akci	242
Voda v kraniosakrální józe	245

Elementární vizualizace pro okruh vody	247
Vizualizační cvičení pro ZIMU	249
Osmičlenná Buddhova stezka	252
Jógový pohled na tělo v této existenci	256
Thajská masáž pro období zimy	259
Vhodná strava pro zimní období	263
POKROČILÉ TECHNIKY	265
Pod ochranou nebe	267
Pokročilé techniky – s klidovým bodem	269
Marmy, marmová pole, čakry a proudění prány	272
Vizualizace propojení prvního a posledního čakramu	273
Pokročilé techniky dechu	275
Spojení s prostorem	278
Přijmout dokonalost okamžiku	281
Pokročilé techniky meditace	286
ZÁVĚR – ESENCE	287
O AUTORCE	290
PŘÍLOHA	293
SLOVNÍK ZÁKLADNÍCH POJMŮ	299
POUŽITÁ LITERATURA	302
