

OBSAH

PŘEDMLUVA	6
ÚVOD	8
RŮZNÉ POHLEDY NA EXISTENCI	12
HOLISTICKÝ POHLED NA ZDRAVÍ	16
Životní energie	18
Podobnosti jógy a tradiční čínské medicíny	18
Jóga	19
Tradiční čínská medicína	21
JAK SPOLU SOUVISÍ STRES, EMOCE A IMUNITA	28
VLIV JÓGY NA ZDRAVÍ A IMUNITU	32
PRAKTIKY JÓGY A TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY	36
Jógové pozice – ásany	39
Ostatní techniky	42
EMOCE	44
PRAKTICKÁ ČÁST	49
Tipy pro praxi ásan a ostatních technik	51
Mentální praktiky	54
ČAKRY – POPIS A PRAKTICKÉ TIPY	56
První čakra	58
Druhá čakra	60

Třetí čakra	62
Čtvrtá čakra	64
Pátá čakra	66
Šestá čakra	68
Sedmá čakra	70
MERIDIÁNY – POPIS A PRAKTICKÉ TIPY	72
Meridián žlučníku a jater	74
Meridián srdce, tenkého střeva, osrdečníku a trojitého ohříváče	77
Meridián sleziny a žaludku	82
Meridián plic a tlustého střeva	85
Meridián ledvin a močového měchýře	88
EMOCE A ÁSANY	92
Radost, vnitřní síla, dobré vztahy	94
Starosti, hněv, touha	94
Sebepřijetí, očista, dobré vyjadřování, pochopení	112
Sebezapření, smutek, neflexibilita	112
Bezpečí, hojnost, důvěra, uvolnění	130
Strach, nedostatek, nedůvěra, napětí	130
Láska, radost, vyšší poznání, empatie	146
Agrese, odloučení, pýcha, beznaděj	146
Intuice, kreativita, iniciativa	164
Hněv, uzavřenost, nerozhodnost	164
EMOČNÍ SESTAVA	180
ZÁVĚR	182