Obsah

Úvod a doporučení

odstranění stresu



01 Bergamot dodá energii
02 Péče o krk
03 Odstranění strnulosti krku
04 Úleva pro unavené nohy
05 Zjemnění pleti rukou mandlovým olejem
06 Přidejte si mandlový olej na nákupní seznam
07 Noční kúra pro pleť rukou
08 Peeling pro zjemnění pleti rukou
09 Bambusový difuzér
10 Blahodárná aromaterapie
11 Oleje pro různé účely
12 Pryč se svalovými uzlíky na krku
13 Čas pro uvolnění stresu
14 Do lepší nálady
15 Jak pomoci unaveným očím
16 Uvolnění napětí masáží prsty
17 Uvolnění očního svalstva
18 Zbavte se bolestí hlavy
19 Pročistěte si hlavu
20 Jak na bolavá záda
21 Prohýbání pánve
22 Překlápění pánve
23 Cvičení se zavřenýma očima
24 Cvičení rovnováhy v poloze hory
25 Nalezení rovnováhy
26 Masáž na uvolnění zad
27 O drbání zad
28 Vybírejte čerstvou minerální vodu
29 Okuste léčivou moc hydroterapie
30 Během lázně přijímejte tekutiny
31 Plný jógový dech
32 Blahodárnost plného jógového dechu
33 Vyhledání bolestivých bodů



34 Masáž krku

35 Vzhůru do hloubkové relaxace

36 Dopřejte očím roušku

37 Poloviční lotos

38 Rovnováha střídavého dýchání nosními dírkami

39 Dechová stimulace mozku

40 Relaxační poloha před spaním

41 Rychlé usnutí a celonoční spánek

42 Cvičení představivosti

43 Rozplynutí starostí v levandulové lázni

44 Dávejte si s koupelí na čas

45 Pracujte na svém výrazu

46 Vyčarujte si pocit spokojenosti

47 Vzájemné propojení

48 Uvolňující masáž

49 Pouto sílí dotykem

50 Vyčištění mysli meditační procházkou

51 Meditační procházka ve skupině

52 Meditujte všude

53 Protahování prospívá zdraví

54 Poloha dítěte

55 Hledání duševna v poloze dítěte

56 Prohlubování pouta sdíleným dýcháním

57 Proudění energie mezi dlaní a srdcem

58 Jak na rovnováhu

59 Taj-či a vyrovnanost ducha

60 Soustředění v poloze zlatého bažanta

61 Na cestě k pokoji

62 Vytvořte si svůj labyrint

duševní svěžest

63 Vonné oleje do napařovací lázně

64 Detoxikace s vonnými oleji

65 Pozvolné krouceni těla

66 Poloviční Matsjendrova poloha

67 Odstranění napětí za pracovním stolem

68 Hloubková masáž k posílení krevního oběhu

69 Uvolnění detoxikační masáží

70 Vzpruha pomocí masážního kartáče

71 Setřete ze sebe léta

72 Základní pravidla

73 Návrat vyrovnané mysli

74 Meditujte v pohybu

75 Důkladné čištění pleti na obličeji

76 Důkladné mytí rukou

77 Volba správného mýdla

78 Peeling odkrývá novou kůži

79 Celé tělo v novém

80 Odstranění napětí v páteři

81 Ohýbání do oblouku

82 Důkladné dýchání

83 Zklidnění zanícené kůže čajovníkovým olejem

84 Zvlhčování kůže všech typů

85 Pitný režim pro zdraví

86 Umocněná relaxace

87 Masáž čela





88 Jemný a mladý vzhled kůže
89 Malá bahenní lázeň
90 Pocením ke zdraví
91 Detoxikace organismu
92 Boj s kocovinou
93 Zmírnění obav z letu
94 Zůstaňte během letu svěží
95 Zdravé prostředí vaší kanceláře
96 Okamžité dobití energie
97 Mocná síla tymiánu
98 Povzbuzení imunitního systému otáčením trupu
99 Uvolnění v pravoúhlé poloze
100 Protahování na podložce
101 Chraňte se před sluncem
102 Nešetřete krémem
103 Pravidelná kontrola kůže
104 Čaj pro zdraví
105 Hlídejte, co máte na talíři
106 Rozšiřte si své kulinářské obzory
107 Tišící vůně
108 Jóga na uklidnění během periody
109 Tišení bolesti tělesným teplem
110 Pojď a raduj se!
111 Milujte život takový, jaký máte
112 Vyhledávejte dobrodružství





naplnění energií

113 Posilování ramen v poloze delfína

114 Zvyšujte pružnost těla

115 Čas protahování

116 Blahodárné cvičení pilates

117 Rovnováha zádových a břišních svalů

118 Základní cviky pilates

119 Rozehřátí ráznou masáží

120 Hydratace stimulační eukalyptovou vodou

121 Reflexologické body na rukou

122 Ohýbání zad v poloze kobry

123 Načerpání ranní energie s ájurvédou

124 Ohýbání zad v poloze luku

125 Citron pro zlepšení pozornosti

126 Blahodárné účinky citronu na pleť

127 Načerpání energie pomocí taj-či

128 Objevování sedmi čaker

129 Pohyb a energie

130 Probuzení toku energie úvodní sestavou taj-či

131 Venkovní aktivity nade vše

132 Osvěžující mátová lázeň pro nohy

133 Poznejte své přípravky do koupele

134 Ozkoušejte sílu máty

135 Posilování břišního svalstva

136 Posilování činkami

137 Kondiční posilování paží

138 Protahování zápěstí

139 Lázeň pro uvolnění napětí v zápěstí

140 Léčivý vilín virginský

141 Uvolnění svalových vláken

142 Uvolňovací automasáž pro svalstvo paží





143 Nespoléhejte na cílené cvičení
144 Jednoduché cvičení pro pěkné nohy
145 Boj proti váze přibývající s věkem
146 Posilování svalstva trupu
147 Hrudní dýchání
148 Cvičení svalstva trupu
149 Dopřejte svým nohám sportovní masáž
150 Léčení lehčích zranění metodou PRICE
151 Krátká masáž k povzbuzení
152 Namáhat se, ale nepřepínat
153 Nácvik jogínského dechu vítěze
154 Při józe nejde o soutěžení
155 Snadné přesouvání váhy
156 Posilování svalů při taj-či
157 Cvičení rovnováhy a posilování s míčem
158 Protahování zad pomocí míče
159 Cvičení rovnováhy na míči
160 Vyzkoušejte variace polohy holuba
161 Ochrana kolen při poloze holuba
162 Podpora kyčlí
163 Vyzrajte na jednotvárnost
164 Péče o záda
165 Protahování zad v polohách kočky a krávy
166 Zdvihejte správně těžké věci
167 Masáž na uvolnění hýždí
168 Jemná masáž napříč vláken
169 Souhra v poloze dvojitého člunu
170 Sbližování prostřednictvím jógy
171 Vnímejte partnerův pohyb





pocit pohody

172 Užijte si koupelovou kúru

173 Heřmánek na uklidnění

174 Navození nálady pokojovou aromaterapií

175 Nastavení správné teploty v ložnici

176 Napařovací lázeň dodá jiskru

177 Romantická masáž při praskání ohně

178 Dopřejte si pěknou vycházku

179 Směs vonných olejů jako kondicionér

180 Péče o poškozené vlasy

181 Smyslné mytí vlasů ve dvou

182 Dávkování šamponu

183 Ošetření kutikuly

184 Manikúra pro zdraví rukou

185 Hydratace pokožky nohou

186 Dopřejte si zábal

187 Zábal s luxusní vůní

188 Aktivujte reflexologické zóny na noze

189 Vypusťte potlačované emoce

190 Vyžeňte z těla napětí

191 Uvolněné boky prospívají zádům

192 Představujte si přístav klidu

193 Masáž horkými kameny

194 Volba správných kamenů

195 Pot-pourri pro osvěžení vzduchu

196 Uvolnění těla s taj-či

197 Pocit klidu a energie

198 Do čtyř stran





199 Bzučení včely jako uvolňující cvičení

200 Výhody břišního dýchání

201 Uvolnění dávkou energie

202 Svíčky pro dobrou náladu

203 Vzájemná smyslná masáž

204 Relaxace v závěrečné sestavě taj-či

205 Taj-či pro potěšení

206 Taj-či pro uklidnění

Rejstřík procedur a aktivit

Slovníček

Věcný rejstřík



