

## OBSAH

Úvod .....	10
------------	----

### ČÁST I.

Proč tento program funguje .....	15
Jak tento program vznikl .....	18
Souhra .....	22
Speciální dechové vzorce .....	23
Tělesné pozice .....	27
Energetické zámky .....	30
Pozice rukou (mudry) .....	31
Mantry .....	33
Koncentrační body .....	36
Čakry – brány růstu .....	36
Celkový účinek .....	40
Léčivá síla vnitřních obrazů .....	40
Tipy pro praxi I: Jak s touto knihou pracovat? .....	42
Tipy pro praxi II: Od obecného ke speciálnímu .....	44
Podlaha, židle – nebo postel? .....	45
Základní pozice: jednoduchý sed .....	48
Vnitřní příprava .....	52
Naladění .....	53
Cvičení .....	56
Vnímání .....	58
Relaxace .....	60
Poděkování .....	62
Rozehřívací cviky .....	64
Jízda na velbloudu .....	65
Ždímačka .....	67
Projasňovač aury .....	68

---



Kočka a kráva .....	69
Pozice dítěte .....	70
Trojúhelník .....	71
Pánevní houpačka .....	72
Maha mudra .....	73
Dech života .....	74
Dechové meditace .....	75
Aktivita nebo spočinutí? Dýchání jednou nosní dírkou .....	76
Od stresu ke klidu: Střídavé dýchání nosními dírkami .....	77
Vydýchat bolest z těla .....	79
Sitaly pránájám .....	81

## **ČÁST II.**

Kapitola 1: Jak opět nabýt důvěry k tělu .....	82
Kapitola 2: Překonat nespavost .....	96
Kapitola 3: Vyčerpání .....	112
Kapitola 4: Zmírnit strach a paniku .....	126
Kapitola 5: Zoufalství, beznaděj, deprese .....	143
Kapitola 6: Vztek a hněv .....	159
Kapitola 7: Nalézt vnitřní zdroje .....	173
Kapitola 8: Probuzení sebeléčivých sil .....	187
Kapitola 9: Za hranici smrti .....	202
Léčivé mantry .....	218
Doporučuji k přečtení – a poslechu .....	220
Poděkování .....	224

---