

# OBSAH

Předmluva	ix
Poděkování	xii
Úvod autorky	xiii
Úvod do ájurvédy	xviii

## ODDÍL I.

### ÁJURVÉDSKÁ A KOSMICKÁ ANATOMIE

Náš kosmický počátek	3
<b>KAPITOLA 1: ÁJURVÉDSKÁ ANATOMIE</b>	<b>5</b>
Část I. Jazyk dóš	5
Část II. Dhátu: Tělesné tkáně	18
Část III. Jemné tělo	31
Část IV. Tělesné typy podle ájurvédy	34
<b>KAPITOLA 2 KOSMICKÁ ANATOMIE</b>	<b>40</b>
Část I. Moudrost a ego: buddhi a ahamkára	40
Část II. Tři fáze paměti	43

## ODDÍL II.

### SEZONNÍ VLIVY NA ÁJURVÉDSKÉ TERAPIE

<b>KAPITOLA 3: ŠEST ROČNÍCH OBDOBÍ</b>	<b>71</b>
Část I. Severní a jižní pohyb slunce	71
Část II. Denní a sezonní cykly	74
Část III. Sezonní očistné terapie pro každou dóšu	80
Část IV. Vztahy mezi dóšami a ročními obdobími	88

## ODDÍL III.

### ÁJURVÉDSKÉ OMLAZOVACÍ SÁDHANY

<b>KAPITOLA 4: ÁJURVÉDSKÁ MASÁŽNÍ TERAPIE: ABHJÁNGA</b>	<b>101</b>
Část I. Marmové body: zmapování jejich průběhu pro abhjángu	102
Část II. Zajištění podmínek a příprava na terapii abhjánga	107
Část III. Praxe terapií abhjángy	109
Část IV. Automasáž chodidel	123
Část V. Formule abhjángy	126
Část VI. Předběžná obkladová terapie	132

<b>KAPITOLA 5: ÁJURVÉDSKÁ TERAPIE LÁSKY: SNÉHANA</b>	<b>135</b>
Část I. Zajištění podmínek pro terapii snéhana	138
Část II. Aplikace terapií snéhany	142
Část III. Snéhana terapie pro hlavu	149
Část IV. Rutinní čištění smyslů	169
Část V. Terapie násja: nosní insuflace	183

<b>KAPITOLA 6: ÁJURVÉDSKÁ OBKLADOVÁ TERAPIE: SVÉDANA</b>	<b>191</b>
Část I. Zajištění podmínek pro terapii svédana	197
Část II. Aplikace terapií svédany Upanáha: obkladová terapie	202
Část III. Ájurvédské parní terapie	233
Část IV. Ájurvédské zemní saunové terapie	247

### PŘÍLOHY

Příloha A: <b>ÁJURVÉDSKÁ FARMAKOLOGIE</b>	<b>289</b>
Příloha B: <b>SLOVNÍK PŘÍRAD</b>	<b>312</b>
Příloha C: <b>KUCHYŇSKÉ VYBAVENÍ</b>	<b>330</b>
Příloha D: <b>PŘÍSLUŠENSTVÍ, ZAŘÍZENÍ A NÁČINÍ PRO PANČAKARMU</b>	<b>334</b>
Příloha E: <b>TECHNIKY A PROCEDURY PŘI PŘÍPRAVĚ FORMULÍ A RECEPTŮ</b>	<b>347</b>
Příloha F: <b>RECEPTY NA MLÉČNÉ VÝROBKY</b>	<b>354</b>
Příloha G: <b>ÁJURVÉDSKÉ ZDROJE A DODAVATELÉ</b>	<b>357</b>
Bibliografie	361
Rejstřík	362