

Obsah

Úvod	7
Sestavy	11
Složky sestavy	13
Jakou sestavu zvolit	20
Jak si sestavit vlastní sestavu	21
Jak začít	21
Přeladění na začátku sestavy	25
Očista	26
Rozhýbání aneb příprava pohybového aparátu	32
Hlavní část sestavy	34
Tradiční či ustálené sestavy	41
Van Lysebethova sestava	42
Hathény	53
První řada	54
Druhá řada	58
Třetí řada	63
Čtvrtá řada	68
Sestava lóma vilóma	73
Sestava na zádech	74
Sestava na bříše	80
Sestava na boku	85
Sestava samasthiti	91
Orgánová sestava	113
Čakrové sestavy	121
Čakrová sestava dle dr. svámího Gítánandy	122
Čakrová sestava dle ing. Vladimíra Zemana	129
Pránájámická sestava pro ovlivnění mozku dle dr. Naliní Déví	135
Další tradiční sestavy	144

Nové sestavy	145
Polarizační sestava	145
Sestava pro vyvážení tří uzlů	157
Zkrutová lóma vilóma	169
Tišivá sestava	181
Aktivační sestava	190
Zkrutová sestava	202
Závěr	211
Literatura	213