

OBSAH

ÚVODNÍ POZNÁMKA REDAKCE /8

O AUTORCE /10

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ
ANEK VZKAZ PRO NÁROD S PŘEDČÍSLÍM 420 /11

ÚVOD: ZAPOJENÍ KONOPÍ DO JÓGOVÉ PRAXE /13

1 KONOPÍ JAKO LÉK /23

2 K ČEMU JE DOBRÁ JÓGA /35

3 JÓGA A KONOPÍ: PROPOJENÍ NA DUCHOVNÍ ÚROVNI /45

4 HISTORIE KONOPÍ A JÓCY /63

5 TANTRICKÁ JÓGA V KOSTCE /75

6 MEDIKOVANÁ VŠÍMAVOST /81

7 POD VLIVEM, ALE BEZPEČNĚ /95

8 STANOVENÍ ZÁMĚRU /105

9 JAK PODPOŘIT PRAXI: METODY UŽITÍ /111

10 TIPY NA NÁKUPY /133

11 KDY, KDE A JAK MOC /145

12 KONOPÍ A PRÁCE S DECHEM /171

13 POZICE PRO HULIČE, ČÁST PRVNÍ: TEORIE /179

14 POZICE PRO HULIČE, ČÁST DRUHÁ: PRAXE /201

15 KONOPNÉ MEDITACE /221

ZÁVĚR: LEPŠÍ ŽIVOT DÍKY CHEMICKÝM POCHODŮM V TĚLE /241

DODATEK I: Nové zelené smoothie /245

DODATEK II: Tradiční mléčný koktejl s konopím /247

DODATEK III: Další způsoby, jak posílit
endokanabinoidní soustavu /249

DODATEK IV: Další vědecky ověřené způsoby,
jak prospět svému zdraví /251

DODATEK V: Řešení některých kritických
připomínek ke konopné józe /253

DOPORUČENÁ LITERATURA /259

PODĚKOVÁNÍ /260

ODKAZY /261

REJSTŘÍK /274