

# Obsah

<b>Stres</b>	7
Reakce na relaxaci	14
Stres vyvolaný prostředím, v němž žijeme	16
Pracovní stres	21
<b>Výživa</b>	26
Superzdravé potraviny	32
Hypoglykémie	42
<b>Pohyb</b>	51
Aerobní aktivity	53
Chůze	54
Běh	55
<b>Masáže</b>	64
Základní techniky	66
Akupresura	79
Švédská masáž	80
<b>Dýchání</b>	81
Rytmické dýchání břichem	83
Dýchání s opakovaným zvukem	84
Krátké střídavé dýchání nosem	86
<b>Jóga</b>	87
Ásany v józe	90
<b>Šiatsu</b>	100
<b>Meditace</b>	104
Držení těla	107
Vlastní meditace	117
Dechové meditace	124
Aktivní meditace	128
Tai-či	130
Pozorování života	132
Meditace v běhu	132

## Harmonie těla a duše – Relaxace

Mantry	133
Další techniky	138
Zenové meditace	139
Transcendentální meditace	141
Vizuální meditace	143
Čakry	147
Vizualizace barev	149
Vizualizace světla	150
Očistná vizualizace	151
Myšlenkové bubliny	152
Vnitřní teplo	152
<b>Vizualizace</b>	156
Progresivní relaxace	156
Metafory	160
Mé budoucí Já	167
Rychlá vizualizace	169
Kino	170
<b>Aromaterapie</b>	173
Relaxační oleje	177
Doporučené směsi olejů vhodné pro relaxaci a úlevu od stresu	189
<b>Autogenní trénink</b>	193
<b>Biofeedback</b> (biologická zpětná vazba)	194
<b>Léčivé byliny</b>	196
Byliny k relaxaci	199
Zklidňující bylinné nápoje	202
<b>Homeopatie</b>	205
<b>Hypnoterapie</b>	209
<b>Reflexní terapie</b>	211
<b>Tradiční čínská medicína</b>	215
<b>Akupunktura</b>	217
<b>Alexanderova technika</b>	218
<b>Osteopatie</b>	220
<b>Psychoterapie</b>	222