

Obsah

PŘEDMLUVA	7
Jak zacházet s touto knihou, aby vám přinesla užitek?	8
Co budete k práci s mandalami potřebovat?	9
Užitečné rady	9
DÁVNÁ MODLITBA	10
LIDSKÉ TĚLO A JEHO ČAKRY	11
VIŠUDDHI – KRČNÍ ČAKRA	12
Vlastnosti a symboly višuddhi	12
KRK	13
Onemocnění krku, angína, faryngitida, laryngitida	13
Nádor v krku	14
Kašel	14
ŠTÍTNÁ ŽLÁZA	15
Hypertyreóza	16
Hypotyreóza	16
Struma	17
ZUBY	18
DÁSNĚ	18
ŠÍJE	18
UŠI	19
Hluchota, šumění v uších	19
Nefritida sluchového nervu	20
JÓGOVÁ TERAPIE	21
Viparíta káraní mudra (lomená svíčka) ..	21
Halásana (pozice pluhu)	22
Matsjaásana nebo matsjamudra (pozice ryby)	23
Terapeutické účinky jógových pozic	24
MANDALY A MANTRY	25