

POVINNÝ VÝTISK

OBSAH

úvod – očista a jóga	5
1. dhautí - útrobní očista od A do Z	13
1.1 vārisāra dhautí	15
1.2 vātasāra dhautí	37
1.3 vahnisāra dhautí	44
1.4 vamaṇa dhautí	55
1.5 vastra dhautí a danda dhautí	65
1.6 indrija dhautí	70
1.7 mūla śōdhana	90
2. naulí – péče o trávicí oheň	109
3. nētí – nosní sprcha	122
3.1 džala nētí	123
3.2 sūtra nētí	137
4. kapālabhāti – očista mozku	155
5. basti – průplach tlustého střeva	172
6. trātaka – psychosomatická hygiena zraku	203
kapitola na závěr	213