

Obsah

Předmluva Dr. Angely Montenegro	6
Předmluva Stefanie Arend	7
Zvláštní předmluva k českému vydání	8
Úvod	8

1 JIN JÓGA V TEORII

Co je Jin jóga?	12
Jak může jin jóga aktivizovat samoléčící síly?	15
Malá abeceda dálněvýchodního zdravotnictví	19

2 JIN JÓGA V PRAXI

Masáže	30
Pozice jin jógy	38
Pozice jang jógy	102
Uzdravující dechové techniky	114
Uzdravující meditace	120

3 JIN JÓGA PRO ZDRAVÍ A POHODU

Seznam potíží	124
Doslov	189
Poděkování	189
Rejstřík	190
Impressum	192