

Spis treści

Joga i osteopatia – idealne połączenie dla twojego zdrowia ❁ 8

ROZDZIAŁ 1

Joga i osteopatia – podstawy

Joga – równowaga fizyczna i psychiczna ❁ 12

Współczesna medytacja ❁ 13

Uzdrawiająca moc oddychania w jodze ❁ 23

Dwanaście podstawowych pozycji ciała stosowanych w programie czterech kroków ❁ 36

Osteopatia – leczenie przy pomocy rąk ❁ 50

ROZDZIAŁ 2

Uzyskanie równowagi dzięki jodze i osteopatii

Samoleczenie w czterech krokach ❁ 62

Krok 1: Pobudzanie systemu przepływu – zaopatrzenie organizmu w składniki odżywcze ❁ 68

Krok 2: Odciążenie struktur pomocniczych – rozluźnienie napięcia i detoksykacja ❁ 80

Krok 3: Impuls dla struktury docelowej – przebudzenie sił regulacyjnych ❁ 101

Krok 4: Odpocząć i poukładać wszystko od nowa ❁ 127

Nagradzanie ciała – zbawienna dla zmysłów herbata ziołowa ❁ 141

ROZDZIAŁ 3

Samodzielne łagodzenie często spotykanych codziennych dolegliwości

Dolegliwości po wstaniu z łóżka ❁ 150

Zaburzenia snu ❁ 157

Stres i wielokrotne obciążenie ❁ 162

Ból dolnej części pleców ❁ 169

Problemy trawienne ❁ 180

O Autorce ❁ 186

Dalsze propozycje dotyczące literatury dla rozszerzenia informacji ❁ 187

Spis ćwiczeń ❁ 189

Indeks rzeczowy ❁ 191