

# Obsah

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	7
JAK ZACHÁZET S TOUTO KNIHOU,	
ABY VÁM PŘINESLA UŽITEK? .....	8
CO BUDETE K PRÁCI S MANDALAMI	
POTŘEBOVAT? .....	9
UŽITEČNÉ RADY .....	9
<b>MODLITBA PŘED SPANÍM</b> .....	10
<b>MODLITBA PO PROBUZENÍ</b> .....	10
<b>LIDSKÉ TĚLO A JEHO ČAKRY</b> .....	11
ÁDŽŇÁ – ČAKRA TŘETÍHO OKA .....	12
<b>HLAVA</b> .....	13
Bolesti hlavy .....	14
Migréna .....	15
Ztráta paměti (amnézie) .....	17
<b>MOZEK</b> .....	17
Mozkové nádory .....	17
<b>NERVOVÝ SYSTÉM</b> .....	18
Neuralgie .....	18
Radikulitida (ischias) .....	19
Mozková mrtvice, paralýza .....	19
Závratě a ztráta rovnováhy .....	20
Obrna (poliomyelitis) .....	21
<b>PSYCHICKÉ PROBLÉMY</b> .....	21
Epilepsie, křeče, spasmy .....	21
Hyperaktivita, tiky .....	23
Nespavost .....	24
<b>IMUNITNÍ SYSTÉM</b> .....	24
<b>UŠI</b> .....	25
Záněty středouší (otitida, mastoiditida) .....	25
Hluchota, šumění v uších .....	26
Nefritida sluchového nervu .....	26
<b>OČI</b> .....	27
Oční záněty (zánět rohovky,	
syndrom suchého oka) .....	28
Ječné zrno .....	28
Šilhání (strabismus) .....	28
Zelený zákal (glaukom) .....	28
Šedý zákal (katarakta) .....	29
<b>PRAKTICKÁ CVIČENÍ – OČNÍ CVIKY</b> .....	30
Pohyby očima .....	30
Koulení očima .....	30
Mrkat je zdravé .....	31
Abeceda .....	31
Palming .....	31
Soustředění pohledu .....	31
Cvičení k rozšíření zorného pole .....	32
Plamínek svíčky .....	32
Dýchaní očima .....	32
Bandáž na jedno oko .....	33
Uvolnění očí a těla .....	33
<b>MANDALY A MANTRY</b> .....	35