

Obsah

Předmluva k 1. dílu	6
Předmluva ke 2. dílu	9
Cvičení a masáže	11
1. DÍL: Teorie, příprava, masáž	15
Práce s pocity vnitřního a vnějšího původu	16
Příprava ke cvičení	26
Sezení	32
Dýchání	37
Cvičení	42
Masáž	48
Praxe masáže	50
Přípravná pohybová cvičení	90
Skupina cvičení 1	92
Skupina cvičení 2	106
2. DÍL: Pohybová cvičení	119
Rovnováha a integrace těla, mysli a smyslů	120
1. stupeň	123
2. stupeň	132
3. stupeň	145
Stimulace a transformace energií	158
1. stupeň	161
2. stupeň	170
3. stupeň	189
Pohyb v odloučení	215