

Obsah

Úvodní slovo	5
System energií a vibračních polí člověka	7
Éterické vibrační pole	11
Emoční vibrační pole	14
Mentální vibrační pole	18
Duchovní vibrační pole	21
Úloha a funkce čakr	23
Vývojové cykly člověka z hlediska učení o čakrách	33
Vznik blokád v čakrách	39
Uvolňování blokád	49
Jak zjistit, které čakry máme blokovány	59
Sexualita a čakry	70
První čakra	77
Druhá čakra	87
Třetí čakra	95
Čtvrtá čakra	105
Pátá čakra	117
Šestá čakra	127
Sedmá čakra	139
Jak rozumět astrologickým souvislostem	147
Možnosti čištění a aktivování čakr	148
Působení přírody	151
Působení zvuků	151
Působení barev	160

Meditace na barvy a čakry	167
Působení drahokamů	171
Působení vůní	176
Formy jógy	181
Dech a čakry	182
Masáže reflexních zón čaker	186
Tělesná cvičení k odstranění blokády energie	191
Přenos univerzální životní energie	194
Cesta vědomí čakrami	200
Přehledné tabulky	209
Názvy, symboly, umístění	210
Principy, smysly, barvy	212
Astrologie, drahokamy, elementy	213
Části těla, žlázy, hormony	214
Hudba, vokály, tóny, mantry	216
Příroda, vůně	217
Téma/úloha, směr otáčení	218
Jóga, pozitivní síla, spánek	220
Doslov a poděkování	221