

# OBSAH

*Předmluva* 8

*Úvod* 10

---

## *První část*

---

### *Kapitola první*

*Tělesné energie* 20

### *Kapitola druhá*

*Sexualita* 44

### *Kapitola třetí*

*Vlastní příprava* 60

### *Kapitola čtvrtá*

*Než začnete* 68

---

## *Druhá část*

---

### *Kapitola pátá*

*Příručka technik: zadní série* 92

### *Kapitola šestá*

*Příručka technik: přední série* 130

*Léčba běžných onemocnění* 186

*Bibliografie, poděkování a doporučení* 188

*Rejstřík* 189