

OBSAH



JAK ČÍST TUTO KNIHU 8
ÚVODEM 10

PROBOUZENÍ 12-29

POZITIVNÍ START 14
RANNÍ PROTAHOVÁNÍ 16
RANNÍ SESTAVA CVIKŮ 17
ENERGIE TCHAJ-ČCHI 18
ENERGIE ČCHI-KUNG 20
ENERGIE Z DÝCHÁNÍ 24
SOUSTŘEDĚNÍ MYSLI 28



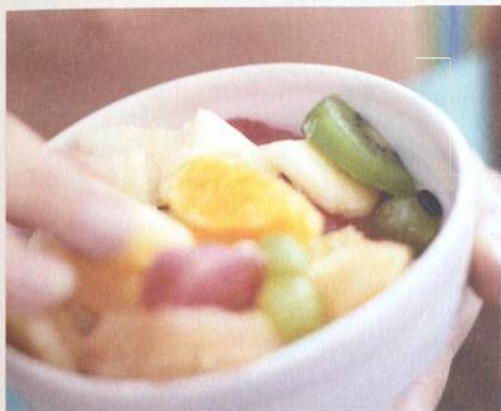
PRÁCE 30-53

STÁLÉ SOUSTŘEDĚNÍ 32
SESTAVA CVIKŮ NA SOUSTŘEDĚNÍ 33
POKLIDNÉ PRACOVÍŠTĚ 34
SEBEKÁZEŇ PŘI PRÁCI 36
SEZENÍ A STÁNÍ 40
OKAMŽITÉ UKLIDNĚNÍ 42
ŽEJ-ČCHI V PRÁCI 44
ÚLEVA POMOCÍ AKUPRESURY 46
UDRŽET PRUŽNOST 48
SESTAVA CVIKŮ NA PRUŽNOST 49
PROTAŽENÍM PROTI NAPĚTÍ 50



ODPOČINEK 54-85

NECHTE ČAS PLYNOUT 56
UMĚNÍ ZENU 58
VYUŽIJTE SVOU TVOŘIVOST 60
UMĚT SE BAVIT 62
UVOLŇOVACÍ CVIČENÍ ČCHI-KUNG 65
INSPIRACE Z PŘÍRODY 68
MEDITACÍ DOSÁHNETE KLIDU 70
UVOLNĚTE SE DÝCHÁNÍM 74
AUTOMASÁŽ 78
POHYB A UVOLNĚNOST 81
SESTAVA CVIKŮ JÓGY PRO UVOLNĚNÍ 83



JÍDLO A PITÍ 86-111

JAK JÍST ZDRAVĚ 88

POŽITEK Z JÍDLA 90

VÝCHODNÍ KOŘENÍ A BYLINY 92

ZÁKLADNÍ VÝCHODNÍ POTRAVINY 94

VÝCHODNÍ ZPŮSOBY VAŘENÍ 96

POTRAVINY JIN A JANG 98

JAK NAPOMÁHAT TRÁVENÍ 100

SESTAVA CVIKŮ PRO ZAŽÍVÁNÍ 101

JÓGOVÁ DIETA 102

JAK SE POSTIT 104

OČIŠŤUJÍCÍ VODA 106

ČAJ PRO ZDRAVÍ 108

RADOST ZE ŠŤÁV 110



MILOVÁNÍ 112-127

LÁSKYPLNÁ VLÍDNOST 113

PROHLOUBENÍ INTIMITY 116

MILOSTNÉ PROTAHOVÁNÍ 117

UVOLŇOVÁNÍ POUT 118

PŘEKONÁVÁNÍ OBTÍŽÍ 120

NOVÉ SPOJENÍ SMYSLŮ 122

DOTEK A SOUSTŘEDĚNÍ 125

SEX A SPIRITUALITA 126



SPÁNEK 128-143

ZVOLNA VYPÍNAT 130

VEČERNÍ SESTAVA 132

ÚVAHY O UPLYNULÉM DNI 134

ČAKROVÁ MEDITACE 136

KLIDNÉ MÍSTO K ODPOČINKU 139

POLOHY PRO USÍNÁNÍ 140

PŘEDSTAVY PŘED USNUTÍM 142

VÝBĚR LITERATURY 144

REJSTŘÍK 145

PODĚKOVÁNÍ 148