

*Předmluva vydavatelů* ix

1 ÚVOD 11

2 TĚLO 30

3 VÝŽIVA 47

4 PŮST 79

5 TĚLESNÁ CVIČENÍ 93

6 DECHOVÁ CVIČENÍ 117

7 SEX A NÁVOD K JEDNÁNÍ 129

8 KUNDALÍNI 165

9 POZICE PRO MODLITBU 175