

# Obsah

Úvodní slovo.....	5
Energetický systém a jemnohmotná těla člověka .....	7
Éterické tělo .....	11
Emocionální tělo .....	13
Mentální tělo .....	17
Duchovní tělo.....	18
Úloha a funkce čakr .....	21
Vývojové cykly člověka z pohledu učení o čakrách.....	30
Vznik bloků v čakrách .....	38
Rozpouštění bloků .....	47
Jak zjistíme, které čakry máme zablokované .....	56
Sexualita a čakry .....	66
<b>První čakra</b> .....	71
<b>Druhá čakra</b> .....	81
<b>Třetí čakra</b> .....	89
<b>Čtvrtá čakra</b> .....	99
<b>Pátá čakra</b> .....	111
<b>Šestá čakra</b> .....	121
<b>Sedmá čakra</b> .....	131
Jak rozumět astrologickým souvislostem .....	141
Možnosti čištění a aktivace čakr .....	142
Přírodní terapie.....	144
Terapie zvukem.....	145
Terapie barvami .....	153
Čakrová meditace barev.....	159
Terapie drahokamy.....	163
Aromaterapie.....	168
Druhy jógy .....	171
Čakry a dech .....	173
Masáž reflexních zón čakr.....	176
Cvičení na uvolnění energetických bloků.....	180
Přenos univerzální životní energie.....	183
Imaginární cesta čakrami .....	188
<b>Příloha</b> .....	197
Doslov a poděkování.....	207
Hudební nahrávky a videa k tématu této knihy .....	208
Přehled použité literatury.....	210
Kontakty a reference .....	216