

Obsah



..... ☆ ☆ ☆

Předmluva	7
Úvod	8
Z deštného pralesa do And	11
Písně	20
Dech	26
Síla vůle a záměr	31
Oddělenost	36
Svoboda	39
Čtyři směry a <i>mesa</i>	44
Jih	47
Sever	55
Východ	59
Západ	61
Totemová zvířata a síla přírody	66
Sny	72

Moudrost šamanů

Tělesné typy	77
Lidé s kulatou hlavou	77
Lidé s dlouhou hlavou a oválnou tváří	79
Lidé se čtvercovou hlavou a velkým plochým čelem	82
Strava	84
Energetické pozice	101
1. Čištění energie	101
2. Meditace v chůzi	102
3. Uzemňující cvičení	102
4. Cvičení se stromem	103
5. Posílení srdce	103
6. Posílení jater	104
7. Pozice medvěda	104
8. Meditace na třetí oko	105
9. Cviky na posílení žláz	105
10. <i>Meditace orla</i>	109
Epilog	110
Glosář	111