

Obsah

Poděkování	7
Důležitá poznámka	8
O této knize	9
Nový způsob energetického tréninku	9
Životní a sexuální energie	10
Jasný případ	13
Základy	17
Sexuální energie je měřitelná	17
Více než pouhý signál	18
Co to je kundalíní?	20
Tréninkem PCE získáte více energie	23
Řadící stupně mozku	23
Nové struktury mysli	26
Trénink PCE	28
Runové cviky	29
<i>Cvik 1: Pozice U</i>	29
<i>Cvik 2: Pozice I</i>	31
<i>Cvik 3: Pozice Y</i>	32
<i>Cvik 4: Pozice F</i>	33
<i>Cvik 5: Pozice T</i>	34
<i>Cvik 6: Pozice W</i>	35
Sval PC	37
Test svalu PC	41
<i>Přípravné cvičení svalu PC</i>	44
Cvičení pro zvýšení energie	47
<i>Cvik 7: I. část</i>	47
<i>II. část</i>	48
Zablokovaná životní energie	51
Co napomáhá lepšímu proudění energie	54

<i>Cvičení pro uvolnění pánve</i>	54
Energie pro celý den	56
Trénink PCE jako zdroj energie ve sportu	56
<i>Dechové cvičení PCE</i>	56
Trénink PCE pro management	57
<i>Cvičení PCE pro manažery</i>	58
<i>Expanzivní cvičení PCE</i>	58
Trénink PCE k posílení kreativity	59
Trénink PCE pro školáky	59
Trénink PCE a sexualita	61
Změny stavu vědomí vlivem energie PC	64
Trénink PCE místo užívání drog	65
Spirituální stránka tréninku PCE	68
Meditační cvičení PCE	69
<i>První stupeň</i>	72
<i>Druhý stupeň</i>	73
<i>Třetí stupeň</i>	75
<i>Závěrečná meditace</i>	75
Mistrovské cvičení PCE	76
Meditace PCE a sexuální energie	78
Váš tréninkový plán	80
Další účinky tréninku PCE	82
Prodloužení života	82
Léčivé účinky	83
Energie PC, kundaliní a Kindlingův efekt	95
A jak dál?	99
Dodatek	101
Ještě více energie pro celodenní aktivitu	102
Životní energie z rostlin	102
Co nám ještě dodá energii	106
Slovník	109
Literatura	125