

Obsah

I/ NA MÍSTĀ!	7
V klidném koutku	9
Jako doprovod	10
Na jedné lodi	15
O správném načasování	20
II/ PŘIPRAVIT!	35
<i>Naladění</i>	37
1. Brána k tělu	37
2. Brána k duši	42
3. Gymnastika a dýchání	46
4. Sedmkrát je náš počet	48
5. Sebekázeň a rivalita	52
6. Tipy a podněty	55
Nejlepší denní doba pro cvičení s Měsícem	
• Nejsem doma! • Nikdy nedotahujte pohyb kmitáním! • Začínajte vpravo! • Hranice bolesti je tabu!	
III/ VPŘED!	59
A. <i>Cvičení s Měsícem</i>	61
1. Tři základní cviky	61
Tady to začíná! – První základní cvik –	
Druhý základní cvik – Třetí základní cvik	
2. Závěrečný cvik – Pozdrav Slunci	70
3. Cvičení pro postavení Měsíce ve zvěrokruhu ...	72
Dny Berana – Cviky pro jasnou hlavu	72
Dny Býka – Pro lehká ramena	76

Dny Blíženců – Pro ruce a paže	80
Dny Raka – Pro sílu dechu	83
Dny Lva – Dobré pro srdce	85
Dny Panny – Život v útrokách	87
Dny Vah – Švih v bocích	92
Dny Štíra – Cviky pro kyčle	95
Dny Střelce – Stabilita ve stehnech	99
Dny Kozoroha – Pohyblivost v kolenou	103
Dny Vodnáře – Energie pro lýtka	107
Dny Ryb – To postaví každého na nohy	110

*B. Budete to mít v malíčku – Práce prstů
a energetické spirály v rytmu dne a noci* 116

1. Technika práce prstů	117
2. Práce prstů a tělesné orgány	119
3. Dvanáct rytmů orgánů v průběhu dne	122
4. Šest funkčních okruhů	124
5. Šest stavů mysli	126
6. Dvanáct malých energetických spirál v průběhu dne	131
Beran • Býk • Blíženci • Rak • Lev • Panna • Váhy • Štír • Střelec • Kozoroh • Vodnář • Ryby Chayito	155

IV/ V CÍLI! 157

1. O látkové výměně	162
2. Zakysnout – Děkuji, nechci!	166
3. Zbavit se zátěže – Pomoc při detoxikaci	180
Voda vpřed! • Sůl života	
4. Vpustit to, co přináší život – Pomoc při zdravé výživě	191
Přejděte na biologickou stravu • Alfa nebo omega – Najděte svůj stravovací typ • Výživa v rytmu Měsíce	

Dodatek	199
Nevhodná gymnastika	199
Rejstřík	205