

# OBSAH

## Kapitola

1. Tajemství v uchu	1
2. Jóga pro chytré hlavy	23
3. Více o jedenácti hlavních energetických centrech	51
4. Svědectví	63
Příloha	83

# Kapitola 1

## TAJEMSTVÍ V UCHU

Zákon korespondence	3
Energetické tělo	5
Funkce energetického těla	9
Hlavní energetická centra	10
Moderní objevy	17

# Kapitola 2

## JÓGA PRO CHYTRÉ HLAVY

Energetická centra jako transformátory energie	25
Propojení jazyka s patrem	26
Jak nabíjet energií a aktivovat mozek	27
Správné umístění prstů	29
Správné umístění paží	30
Dovolávání se božského požehnání	30
Zaujetí správného směru	35
Vnitřní alchymie	35
Jóga pro chytré hlavy	36
Velmi důležité pokyny	46
Udržování těla v čistotě	46
Úleva od stresu	48
Pročišťující a stimulační účinky jógy pro chytré hlavy	49

# Kapitola 3

## VÍCE O JEDENÁCTI HLAVNÍCH ENERGETICKÝCH CENTRECH

Korunní energetické centrum	53
Čelní energetické centrum	54
Energetické centrum adžna	54
Energetické centrum hrdla	55
Srdeční energetické centrum	56
Energetické centrum solaru plexu	57
Energetické centrum sleziny	57
Energetické centrum pupku	58
Energetické centrum meng mein	59
Energetické centrum pohlaví	59
Základní energetické centrum	60

# Kapitola 4

## SVĚDECTVÍ

- |   |           |
|---|-----------|
| <b>Student s největším zlepšením v matematice</b><br>Sudhir Gupta – Indie   | <b>65</b> |
| <b>Nejlepší známky z matematiky a ze čtení</b><br>S.C. – USA  | <b>67</b> |
| <b>Nejlepší žák</b><br>Olivia Kohl – USA  | <b>69</b> |
| <b>Dostávám nejlepší známky</b><br>Athiporn (Mona) Sareebutr – Thajsko  | <b>70</b> |
| <b>Pilotní studie jógy pro chytré hlavy, Phoenix,<br/>severní New Jersey</b><br>Glenn Joseph Mendoza, MD, M.P.H. a Raina Koterba, OTR/L – USA | <b>72</b> |
| <b>Pilotní studie jógy pro chytré hlavy, Cedar Grove School</b><br>Glen Joseph Mendoza, MD, M.P.H. a Raina Koterba, OTR/L – USA               | <b>74</b> |
| <b>Studie o zlepšení studijních výsledků a chování<br/>dospívajících cvičících jógu pro chytré hlavy</b><br>Kim Siar, učitelka – USA          | <b>77</b> |
| <b>Druhá studie o józe pro chytré hlavy, která opět prokázala<br/>její neomylné fungování</b><br>Kim Siar, učitelka – USA                     | <b>80</b> |