

# Obsah

---

<i>Předmluva</i> .....	7
Chápání mudr .....	9
Znovuobjevená dávná léčba .....	14
Několik zajímavých skutečností .....	17
Mudry a tanec .....	18
Význam a účel mudr .....	22
Procvičování vizualizace .....	24
Provádění mudr .....	28
Vhodné doplňky: hudba a barvy .....	33
Význam „namasté“ .....	35
Mudry v bojových uměních .....	39
Buddhové, bodhisattvové, hinduistická božstva a mudry .....	43
Jak provádět mudry .....	53
Prsty a mudry .....	83
Jogínský životní styl jako doplněk cvičení .....	94
Správné stravování nám pomáhá .....	96