

OBSAH

ÚVOD 7

T'ING, ČCHI, ŠEN – TŘI KLENOTY 11

DECH 23

MALÝ ENERGETICKÝ OBĚH 26

OSM OČNÍCH BODŮ 34

DALEKOZRAKOST 37

KRÁTKOZRAKOST 41

SEDM ZÁVĚREČNÝCH CVIKŮ 45

MANTRA SVĚTLA 48

RADY 50