

## OBSAH

Předmluva: Mistr Mantak Chia	7
Úvod	9
Zázrak a varování	11
1 Mechanismus dýchání	17
2 Dech, emoce a umění sebeuvědomování	35
3 Taoistická vize energie a dechu	63
4 Dýchání celým tělem	83
5 Prostorný dech	97
6 Úsměvný dech	113
7 Oběh vitálního dechu	125
<i>Dodatek 1</i> Speciální dechová cvičení	137
<i>Dodatek 2</i> Psychologické dimenze mikrokosmické oběžné dráhy	149
Poznámky	155