

Obsah

Prolog	9
Předmluva vydavatele	11
Kapitola 1: <i>Hledání pramene mládí</i>	17
Kapitola 2: <i>Lidé ze Západu se snaží rozřešit záhady Tibetu</i>	27
Kapitola 3: <i>Skutečné příběhy uzdravování a mládnutí</i>	49
Kapitola 4: <i>Tajemství Pěti rituálů</i>	81
Kapitola 5: <i>Pět rituálů a jóga – cvičení pro obnovu zdraví a dlouhověkosti</i>	117
Kapitola 6: <i>Kombinace potravin a další rady ohledně stravování</i>	185
Kapitola 7: <i>Energie hlasu, zvuku a meditace</i>	223
Kapitola 8: <i>Rozhovor s Dr. Robertem Thurmanem</i>	251
Doslov nakladatele	265
Příloha 1: <i>Jak si založit vlastní Himálajský klub</i>	269
Příloha 2: <i>Zkušenosti lidí, již provádějí Pět rituálů</i>	271
Příloha 3: <i>Tradice hatha jógy – jak nalézt správný kurz</i>	283
Příloha 4: <i>Jak nalézt správného učitele hatha jógy</i>	299
Bibliografie	301
Rejstřík	309