

O B S A H

PŘEDMLUVA

*Jezdi raději s automatem - malá (auto)škola uvolnění
podle mistra Li / 11 /*

PONDĚLÍ - PRVNÍ LEKCE

Nádech, výdech - jak se uklidnit / 19 /

ÚTERÝ - DRUHÁ LEKCE

Nečinnost - jak uvolnit smysly / 37 /

STŘEDA - TŘETÍ LEKCE

Najdi rovnováhu - jak myslet břichem / 53 /

ČTVRTEK - ČTVRTÁ LEKCE

Žij vzpřímeně - jak uvolnit páteř / 67 /

PÁTEK - PÁTÁ LEKCE

Zůstaň uvolněný/á - jak uvolnit končetiny / 87 /

SOBOTA - ŠESTÁ LEKCE

Lenošení - jak barvy uvolňují tělo / 105 /

NEDĚLE - SEDMÁ LEKCE

Uchovej si štěstí - jak se naučit pohodě / 121 /

PORTRÉT

*Buddha velkoměsta - umění vnitřní
pohody podle mistra Li / 139 /*

PŘEHLED

Týden uvolnění přehledně / 148 /