

OBSAH

ÚVOD	7
Co je to wyda?	7
Wyda - jóga západu	8
V souladu se sebou a s přírodou	10
Cesta uvědomění	11
Wyda - snadná cesta k úplnému zdraví	13
VŠEOBECNÉ ZÁKLADY	15
Co byste měli vědět o wydě	15
Krátké odhlédnutí za historií wydy.....	15
Druidská filosofie	20
Tři principy	21
Způsob cvičení wydy	23
Wyda a přírodní síly	23
Posilovací cvičení.....	25
Harmonizační cvičení.....	27
Spojovací cvičení	28
WYDA - CVIČENÍ	31
Než začnete...	
Důležité tipy pro začátečníky	31
Přípravná cvičení.....	32

Druidská pěst	32
Energetické obrazce:	
čtverec - kruh - strom	35
Poznámky	40
Posílení vitálního, emocionálního a mentálního pole	41
Medvěd.....	41
Zajíc.....	46
Jelen.....	52
Přijímání síly země	58
Trojnásobné posílení	64
Probouzení životní síly	69
Harmonizace vitálního, emocionálního a mentálního pole	75
Trojnásobná harmonizace	77
Soustředění se na vitální pole.....	82
Soustředění se na emocionální pole	84
Soustředění se na mentální pole.....	86
Pronikání harmonie.....	89
Spojení vitálního, emocionálního a mentálního pole	94
Trojnásobné spojení	95
Velké vedení	100
Spojování nebe a země.....	105
Pronikání do přírody	108

Několik návrhů na krátké cvičební programy	114
Ranní rituál.....	114
Večerní rituál.....	115
Stromový rituál.....	116
Měsíční rituál.....	117
Sluneční rituál	119
WYDA VE VŠEDNÍM ŽIVOTĚ	121
Wyda jako studnice mládí.....	121
Člověk je tak starý, jak se cítí	121
Být mladý, znamená být pohyblivý.....	122
Tělesná, duševní a emocionální čilost.....	124
Za pomoci wydy ke zdravějšímu způsobu života.....	126
Životní prostředí a vědomí	126
Žít v souladu se světem	127