

# Obsah

## Část 1. Prolog: CO ŘÍKÁ LOGIKA

- Pojďme poodhrnout oponu --- str. 11  
Jak to všechno začalo --- str. 12  
Hvězdy nepláčou --- str. 16  
Hranice lidských možností a zdánlivé maličkosti ---- str. 20  
Neuvěřitelný výkon neuchopitelný naší logikou --- str. 22  
V Aréně, tentokrát televizní ---- str. 28  
V pasti virtuální reality, sugesce a hypnózy --- str. 33  
Fantazie, nebo skutečnost? Za hranicemi současné vědy ---- str. 45

## Část 2. TAJEMSTVÍ ZVANÉ PSYCHÉ

- Přítomnost ducha – malé tajemství tréninku --- str. 58  
Alchymie stresu --- str. 60  
Naše myšlenky ovlivňují fyziologii organismu --- str. 66  
Jak se rodí city, pocity, emoce ---- str. 72  
Jsme tím, co si sami o sobě myslíme ---- str. 77  
Zarytě odmítavý postoj --- str. 85
- Nebuď automat – máš svobodnou vůli ---- str. 87  
– Skrytý nepřítel číslo jedna: Strach --- str. 89  
– Skrytý nepřítel číslo dva: Zlost, zuřivost, agresivita ---- str. 94  
– Skrytý nepřítel číslo tři: Hořkost --- str. 99  
– Skrytý nepřítel číslo čtyři: Závist --- str. 102  
– Lenost – náš nejrafinovanější nepřítel --- str. 105  
– Pýcha – kořen všeho zla v životě člověka ---- str. 107
- Deprese jsou především nezpracované pocity viny --- str. 111  
Bludný kruh krize nebo-li Umění přijímat prohry ---- str. 115  
Každý den je poslední ---- str. 125  
Nerozhodnost paralyzuje ---- str. 127  
Umění vlastní představivosti --- str. 128  
Představivost ve sportu: Funguje to! --- str. 132  
Pohyb energie je spojen s pocity --- str. 138  
Co s přetlakem emocí --- str. 145  
Jak zvítězit v boji s psychickou únavou --- str. 151  
Faktor víry ve sportu --- str. 158

### Část 3. TAJEMSTVÍ LIDSKÉHO TĚLA

Co víme o konstrukci vlastního těla ---- str. 180

Za tajemstvím indických siddhů ---- str. 185

- Napsáno ve védách ---- str. 186

- Ajurvéda - indická věda život - a sport ---- str. 187

- Ajurvédský lékař odpovídá... ---- str. 193

- Psychická centra - čakry? ---- str. 202

Tajemství za čínskou zdí ---- str. 206

- Co je čchi ---- str. 207

- Jak upravit tok čchi ---- str. 208

- Čchi-kung, tajné bojové umění ---- str. 211

Křesťanství a skryté síly člověka ---- str. 216

### Část 4. ZDROJE LIDSKÉ VITALITY A SÍLY

Zdravý spánek ---- str. 226

Magnetoterapie ---- str. 229

Tajemství vody aneb Pitný režim ano, ale... ---- str. 233

- Kyslíkatá voda ---- str. 236

- Vířivým procesem upravená „levitovaná“ voda ---- str. 236

- Něco málo o bylinných čajích ---- str. 238

Tajemství dechu ---- str. 240

- Na co se ptají sportovci nejčastěji... ---- str. 243

- Dýchání „není jen o kyslíku“ ---- str. 246

Komplex tělo-duch, tachyonová energie... hledající člověk ---- str. 251

### Část 5. EPILOG: TAJEMSTVÍ JEDNOTY TĚLO-DUCH

Řecký ideál kalokagathía a olympijské hry budoucnosti ---- str. 258

Rejstřík ---- str. 266

Bibliografie ---- str. 267