

Obsah

Úvod	7
Část I	
Základy	16
Kapitola 1	
Kdo byli ve skutečnosti druidové?	17
Kapitola 2	
Jak jsme objevili tajné učení	26
Kapitola 3	
Účinky <i>wydy</i>	35
Kapitola 4	
Tajemství zdraví druidů	46
Kapitola 5	
Každodenním cvičením k harmonii a zdraví	54
Část II	
Cviky	68
Jak cvičit	69
Několik pokynů k provádění cviků	69
Pokyny pro sestavení osobního programu	70
Přípravné cviky	72
První stupeň: síla	78
Nalézt klid • pociťování tří druhů sil • primární posílení a harmonizace vitálního pole • primární posílení a harmonizace emocionálního pole • primární posílení a harmonizace mentálního pole • medvědí cvik • koňský cvik • zaječí cvik • jelení cvik • sekundární posílení vitálního pole • sekundární posílení emocionálního pole • sekundární posílení mentálního pole • přijímání síly země • vybuzení životní síly • první otevření	

Druhý stupeň: harmonie 118

Přijímání vibrací • zklidnění mysli • koncentrace vitálního pole
• koncentrace emocionálního pole • koncentrace mentálního
pole • sekundární harmonizace vitálního pole • sekundární
harmonizace vitálního pole • sekundární harmonizace
mentálního pole • pronikání harmonie

Třetí stupeň: sjednocení 140

Primární usměrnění energie • nastolit spojení s nebem • pohyb
kořenů • sekundární usměrnění energie • kontrola harmonie •
velké usměrnění: spojení nebe a země • pronikání přírody

Část III

Reflexe 159

Paralely k ostatním naukám o zdraví 160

Stanovisko západních věd 170

Příloha A: Program kurzů 178

Část 1: Začátečníci • Část 2: Pokročilí • Část 3:
Zkušení • Noční rituál • Speciální programy

Příloha B: *Wyda* jakožto pomoc
při zdravotních problémech 201

Hlava • Srdce, krevní oběh, dýchání • Zaživací trakt
• Výměna látková • Pokožka • Pohybový aparát •
Infekce • Alergie • Psýcha • Sexualita • Rejstřík
k příloze B