



OBSAH

<i>Předmluva</i>	7
<i>Úvod</i>	11
Kapitola 1: Devět dechových technik k pročištění	19
– přehled praktik	21
– návod k praktikám	22
– zásady praktik	26
– výsledky praktik	50
Kapitola 2: Pět čakr a pět cvičení <i>ca lung</i>	55
– pět cvičení <i>ca lung</i>	57
– vnější činnost s <i>ca lungem</i> : stručný návod	93
– návod k vnitřním cvičením <i>ca lung</i>	96
– neformální praxe v každodenním životě	100
Kapitola 3: Devět <i>lungů</i> – mapa proměny	103
– jak poznat, kdy provést v životě změny	104
– smysl pro vítr a mysl	105
– představa o těle	107
– devět <i>lungů</i> a jejich výsledky	110
Závěr	135
– vstupte do klubu „Pravda o ukončení“	136
<i>Poděkování</i>	141
<i>O autorovi</i>	143