

## OBSAH:

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Poděkování .....            | 5  |
| Předmluva .....             | 7  |
| O Pěti Tibeťanech .....     | 9  |
| Energie, tělo a mysl .....  | 19 |
| Čakry .....                 | 27 |
| Kundaliní .....             | 41 |
| Dýchání .....               | 49 |
| Pět Tibeťanů .....          | 57 |
| Tibeťan č. 1 .....          | 59 |
| Tibeťan č. 2 .....          | 62 |
| Tibeťan č. 3 .....          | 65 |
| Tibeťan č. 4 .....          | 68 |
| Tibeťan č. 5 .....          | 71 |
| Jak, kdy a kde cvičit ..... | 81 |
| Jóganidra .....             | 85 |
| Meditace s kundaliní .....  | 95 |