
OBSAH

<i>Příběh</i>	9
-------------------------	---

Pět Tantrik

Cvičení	75
Úvod	76
Šivova lázeň	78
Vizualizace - zrakové představy	79
Kontrakce	80
Dýchání	81
Tok energie	82
Intonace	83
Polohy prstů	84
Závěrečná píseň	85
1. Velký bambus	88
2. Slon	90
3. Rodička	92
4. Pluh	94
5. Stojka	96
<i>Ze života Wilhelma Silbereisena</i>	99
<i>Vysvětlivky</i>	103