

# Obsah:

Úvod. . . . .	5
Část I	
Základy . . . . .	15
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 . . . . .	69
Jak cvičit . . . . .	71
Pokyny pro sestavení osobního programu . . . . .	72
Přípravné cviky . . . . .	74
První stupeň: síla . . . . .	80
Nalézt klid ▪ pocitování 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. . . . .	120
Přijímání vibrací ▪ zklidnění mysli ▪ koncentrace vitálního pole ▪ koncentrace emocionálního pole ▪ koncentrace mentálního pole ▪ sekundární harmonizace vitálního pole ▪ sekundární harmonizace emocionálního pole ▪ sekundární harmonizace mentálního pole ▪ pronikání harmonie	

Třetí stupeň: sjednocení . . . . .	142
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 . . . . .	161
Paralely k ostatním naukám o zdraví . . . . .	163
Stanovisko západních věd. . . . .	173
Příloha A: program cvičení . . . . . 181	
Část 1: Začátečníci ▪ Část 2 Pokročilí ▪ Část 3 Zkušeni ▪ Noční rituál ▪ Speciální programy	
Příloha B: <i>Wyda</i> jakožto pomoc při zdravotních problémech . . . . . 204	
Hlava ▪ Srdce, krevní oběh, dýchání ▪ Zaživací trakt ▪ Výměna látková ▪ Pokožka ▪ Pohybový aparát ▪ Infekce ▪ Alergie ▪ Psycha ▪ Sexualita ▪ Rejstřík k příloze B	