

# OBSAH

UČIT SE ZA CHŮZE  
POZNÁMKA PŘEKLADATELE  
PODĚKOVÁNÍ

## ÚVOD – POZVÁNÍ K TANCI ŽIVOTA

13

### 1. OSVOBOZENÍ TĚLA – SÍLA BYTÍ

Pět posvátných rytmů Vyjadřování rytmů Rytmická masáž  
Rytmus milování Pět cyklů vývoje sexuality

33

### 2. OSVOBOZENÍ SRDCE – SÍLA LÁSKY

Mapa emocí Píseň srdce Objevování emocionálního já  
Tep lásky

55

### 3. VYPRÁZDNĚNÍ MYSLI – SÍLA POZNÁNÍ

Objevování mysli Pět posvátných učitelů na cestě životem  
Váš životopis Cyklus zrození Dětství Cyklus dospívání  
Nejvyšší výzva: dospělost Závěrečný cyklus: konec života

77

### 4. PROBUZENÍ DUŠE – SÍLA VIDĚT

Duše a síla vidět Já a ego Postavy v divadle ega  
Vyjádření duše

117

### 5. VTĚLENÍ DUCHA – SÍLA UZDRAVENÍ

Nehybnost Imitace Intuice Představivost Inspirace  
Cesty do středu Uzdravení

141

## DOSLOV

164