

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