

OBSAH

Harmonizujícím pohybem k harmonii života	6
Odkaz Dálného východu pro cestu k harmonii	10
Orgánová cvičební sestava	19
Popis orgánové cvičební sestavy	25
Širší souvislosti při využití orgánové sestavy	33
Pokleповá automasáž	36
Dovětek	39
Literatura	40