

OBSAH

| | |
|--|-----|
| K POUŽITÍ KNIHY | 14 |
| ČTYŘIADVACET VNITŘNÍCH ORGÁNŮ | 27 |
| OBDOBÍ HARA | 28 |
| Cvičení pro posílení hary | 32 |
| Meditační mudra pro haru | 32 |
| Proud léčivé energie pro haru | 34 |
| OBDOBÍ SRDCE | 36 |
| Meditační mudra pro srdce | 43 |
| Proud léčivé energie pro srdce | 44 |
| OBDOBÍ VELKÉHO MOZKU | 47 |
| Meditační mudra pro velký mozek | 54 |
| Proud léčivé energie pro srdce | 55 |
| OBDOBÍ KRKU | 57 |
| Meditační mudra pro krk | 63 |
| Proud léčivé energie pro hrdlo | 64 |
| OBDOBÍ JAZYKA | 66 |
| Meditační mudra pro jazyk | 72 |
| Proud léčivé energie pro jazyk | 73 |
| OBDOBÍ RUKOU | 75 |
| Meditační mudra pro ruce | 80 |
| Proud léčivé energie pro ruce | 81 |
| OBDOBÍ SLINIVKY | 83 |
| Meditační mudra pro slinivku | 89 |
| Proud léčivé energie pro slinivku | 90 |
| OBDOBÍ MOČOVÉHO MĚCHÝŘE | 92 |
| Meditační mudra pro močový měchýř | 99 |
| Proud léčivé energie pro močový měchýř | 100 |
| OBDOBÍ POHLAVNÍCH ORGÁNŮ | 102 |
| Meditace pro třetí oko | 109 |
| Meditační mudra pro pohlavní orgány | 109 |
| Proud léčivé energie pro pohlavní orgány | 111 |
| OBDOBÍ KOSTRČE | 113 |
| Meditační mudra pro kostrč | 120 |
| Proud léčivé energie pro kostrč | 121 |
| OBDOBÍ DVANÁCTERNÍKU | 123 |
| Meditační mudra pro dvanácterník | 130 |
| Proud léčivé energie pro dvanácterník | 131 |
| OBDOBÍ ROZMNOŽOVACÍCH ORGÁNŮ | 133 |
| Cvičení: Vědomý třes | 139 |
| Meditační mudra pro rozmnožovací orgány | 140 |
| Proud léčivé energie pro rozmnožovací orgány | 141 |
| OBDOBÍ SLEZINY | 143 |
| Meditační mudra pro slezinu | 148 |
| Proud léčivé energie pro slezinu | 149 |
| OBDOBÍ TENKÉHO STŘEVA | 151 |
| Cvičení | 156 |
| Meditační mudra pro tenké střevo | 157 |
| Proud léčivé energie pro tenké střevo | 158 |

| | |
|--|-----|
| OBDOBÍ TLUSTÉHO STŘEVA | 160 |
| Cvičení: Ochranná pyramida | 166 |
| Meditační mudra pro tlusté střevo | 167 |
| Proud léčivé energie pro tlusté střevo | 168 |
| OBDOBÍ PLIC | 170 |
| Meditační dechové cvičení | 175 |
| Meditační mudra pro plíce | 176 |
| Proud léčivé energie pro plíce | 177 |
| OBDOBÍ ŽLUČNÍKU | 179 |
| Meditační mudra pro žlučník | 185 |
| Proud léčivé energie pro žlučník | 186 |
| OBDOBÍ JATER | 188 |
| Meditační mudra pro játra | 194 |
| Proud léčivé energie pro játra | 195 |
| OBDOBÍ NADLEDVIN | 197 |
| Meditační mudra pro nadledviny | 203 |
| Proud léčivé energie pro nadledviny | 204 |
| OBDOBÍ LEDVIN | 206 |
| Cvičení na vyčištění ledvin | 212 |
| Meditační mudra pro ledviny | 212 |
| Proud léčivé energie pro ledviny | 214 |
| OBDOBÍ ŽALUDKU | 216 |
| Cvičení pro odpuštění | 223 |
| Meditační mudra pro žaludek | 224 |
| Proud léčivé energie pro žaludek | 225 |
| OBDOBÍ VAROLOVA MOSTU | 227 |
| Cvičení | 234 |
| Meditační mudra pro most | 234 |
| Proud léčivé energie pro most | 235 |
| OBDOBÍ NOHOU | 237 |
| Cvičení | 241 |
| Meditační mudra pro nohy | 242 |
| Proud léčivé energie pro nohy | 243 |
| OBDOBÍ MOZEČKU | 245 |
| Meditační mudra pro mozeček | 251 |
| Proud léčivé energie pro mozeček | 252 |
| SLOVO NA ZÁVĚR | 255 |
| OHLASY ÚČASTNÍKŮ | 257 |
| O AUTORCE | 263 |