

Obsah

<i>Předmluva</i>	7
Chápání mudr	9
Znovuobjevená dávná léčba	14
Několik zajímavých skutečností	17
Mudry a tanec	18
Význam a účel mudr	22
Procvičování vizualizace	24
Provádění mudr	28
Vhodné doplňky: hudba a barvy	33
Význam „namasté“	35
Mudry v bojových uměních	39
Buddhové, bodhisattvové, hinduistická božstva a mudry	43
Jak provádět mudry	53
Prsty a mudry	83
Jogínský životní styl jako doplněk cvičení	94
Správné stravování nám pomáhá	96