

CUPRINS

Cuvânt înainte.....	9
Avertisment	11
Școala Simplitao	12
Sistemul de practici taoiste Universal Healing Tao	14
Structura sistemului Universal Healing Tao	16
Tehnica din acest ghid - activarea circuitului microcosmic	18
Noțiuni fundamentale pentru practică	19
Qi (Chi) – energia.....	19
Sistemul energetic uman.....	21
Tehnica de activare a circuitului microcosmic.....	24
Introducere	24
Circuitul microcosmic și principalii centri energetici de pe traseul lui.....	26
Centrul energetic al ombilicului.....	28
Centrul energetic sexual.....	29
Centrul energetic al perineului.....	29
Centrul energetic din osul sacru	30
Centrul energetic al rinichilor	31
Centrul energetic al suprarenalelor	32
Centrul energetic al inimii.....	32
Centrul energetic al vertebrei cervicale 7.....	33
Centrul energetic perna de jad.....	34
Centrul energetic din creștetul capului.....	34
Centrul energetic dintre sprâncene.....	35
Zona de contact dintre cele două meridiane (guvernator/Yang și concepție/Yin).....	36
Centrul energetic al comunicării.....	36