

CUPRINS

Cuvânt înainte.....	9
Avertisment	11
Școala Simplitao	12
Sistemul de practici taoiste Universal Healing Tao	14
Structura sistemului Universal Healing Tao	16
Prezentarea tehnicii acestui ghid – șase sunete tămăduitoare	18
Noțiuni introductive	19
Wu Ji (Tao nemanifestat)	19
Cei trei puri (cele trei energii primordiale).....	22
Cele cinci elemente (faze de transformare ale energiei Chi)	23
Chi (Qi) – energia.....	24
Sistemul energetic uman.....	25
Nivelul de manifestare al celor cinci elemente.....	28
Ciclul de creație.....	31
Tehnica celor șase sunete tămăduitoare.....	32
Introducere	32
Alte beneficii	34
Tehnica pas cu pas.....	35
Începerea meditației.....	35
Sunetul plămânilor	35
Sunetul rinichilor	39
Sunetul ficatului.....	42
Sunetul inimii.....	44
Sunetul splinei-pancreasului.....	47
Sunetul celor trei focare	50
Cum continui să studiez și să practic mai departe?	53