

CUPRINS

Cuvânt înainte.....	9
Avertisment	11
Școala Simplitao	12
Sistemul de practici taoiste Universal Healing Tao	14
Structura sistemului Universal Healing Tao	16
Informații generale despre tehnica din acest ghid.....	18
Beneficii ale tehnicii surâsului armoniei interioare.....	18
Noțiuni introductive	20
Wu Ji (Tao nemanifestat)	22
Cei trei puri (cele trei energii primordiale).....	23
Cele cinci elemente (faze de transformare ale energiei Chi)	24
Chi (Qi) – energia.....	25
Sistemul energetic uman.....	26
Nivelul de manifestare al celor cinci elemente.....	27
Ciclul de control	32
Tehnica surâsului armoniei interioare	33
Introducere	33
Tehnica surâsului armoniei interioare pas cu pas	34
Surâdem mai întâi organelor de simț.....	35
Creăm un spațiu virtual plin de energii pozitive	35
Primul traseu – glandele și organele principale	37
Al doilea traseu – organele secundare.....	40
Al treilea traseu – sistemul osos	41
Încheierea meditației – condensarea și spiralarea energiei în perla aurie	42